本说明书为英文版本的撮要，省略之部分请参阅英文版。
本说明书以英文版作最终解释。

显示符号

表示正在测量心率并随你的心跳而闪烁。

表示心率表在 5 秒钟内没有接收到心率传输讯号。

- - 表示心率表没有接收到任何心率传输讯号。将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置；数秒钟后，心率表便可再次搜寻到心率信号。

在选项模式下：表示你在进行跑步功能设置。
在时间显示/测量/记录模式下：表示正在显示跑步速度。
在档案模式下：表示正在显示跑步信息。

在选项模式下：表示你在进行骑车功能设置。
在时间显示/测量/记录模式下：选定自行车 1 或 2。
在档案模式下：表示正在显示骑车信息。

声音符号表示：
在时间显示模式下，闹铃功能已开启。
在测量模式下：如果你在运动时偏离目标心率区，心率表会发出哔哔的警示声。
在健康测试模式下：当健康测试要结束的时候，心率表会发出响闹声。

表示间歇运动训练功能。

表示连续间歇 (Cont)。

在记录模式下：表示你的心率超过了目标心率区。

在记录模式下：表示你的心率低于目标心率区。

条形图标叉五个方块组成。闪烁的方块表示你处于选项模式或档案调用循环的哪一层面。如果条形图标连续活动，则表示锻炼状况已记录。

表示心率表低电量。

专业术语请参阅专用词汇表。

1)尊敬的客户：

恭喜你购买了 Polar 跑步计算机！它可以帮助你获得健康的身体并达到预期的目标，对此我们感到十分自豪。在使用跑步计算机进行训练时，如果你想获得最佳的使用效果，请浏览我们的网站www.polar.fi：

- 你可以在 Polar 私人教练 (Polar Personal Trainer) 一栏查找最好的产品与训练秘诀。
- 你可以在 Polar 产品支持服务 (Polar Product Support) 一栏更新你的软件，或者享受其它专为你的 S 系列跑步计算机而提供的增值服务。

2) 制造厂家：

Polar Electro Oy
Professorintie 5
FIN-90440 KEMPELE

电话：+358-8-520 2100
传真：+358-8-520 2300
www.polar.fi

3) 香港办事处:

PolarElectroH.K.Ltd.

香港中环威灵顿街 122-126 号
威皇商业大厦 23 楼

电话：+852 3105 3000
传真：+852 3105 0080

www.polar.com.hk

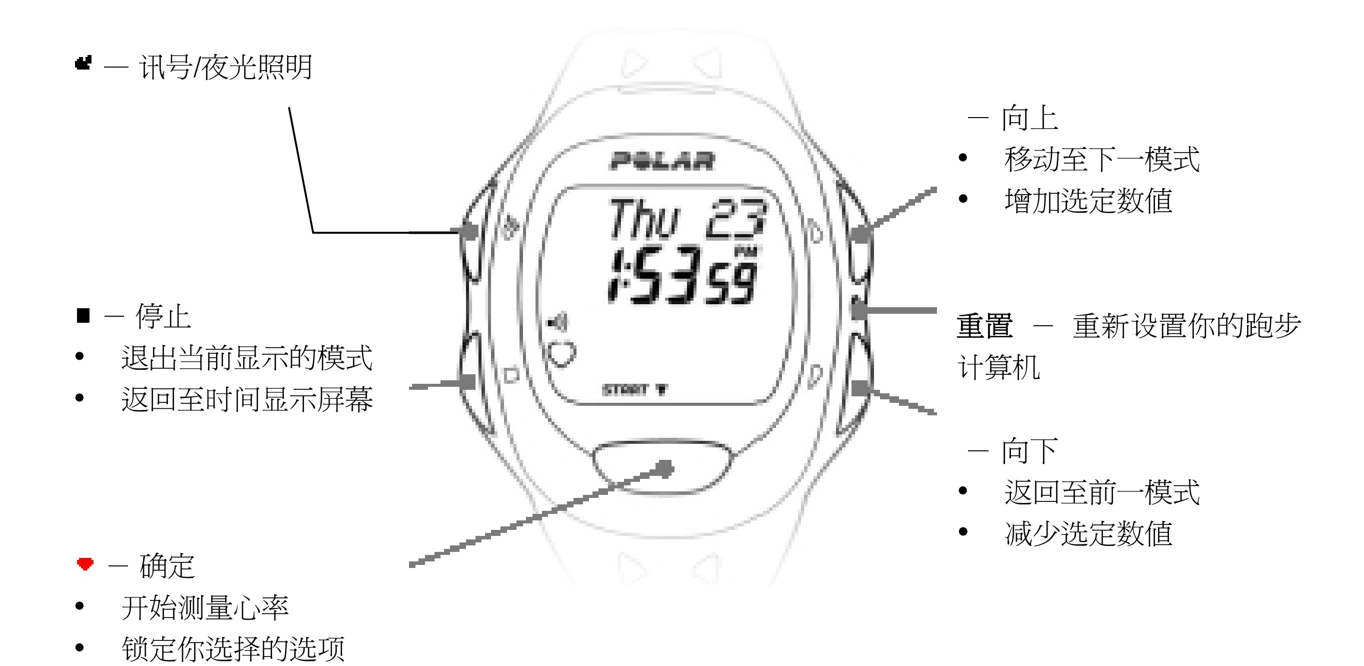
3)功能指示图

Time of Day 时间显示模式 V 测量模式 V 记录模式	File ▲ ▼ 档案模式 V 已记录的资料	Options ▲ ▼ 选项模式	Tests ▲ ▼ 测试模式 V ▲ ▼ 有氧健康测试 ▲ ▼ 个人优化功能	Connect ▲ ▼ 连接模式 V 红外资料交换	确定 V ▲ ▼ 向上/向下 ■ 停止－退出当前显示的模式

Monitor Set 心率表设定 V 开启/关闭声音 ▲ ▼ 选择测量单位 1/2 ▲ ▼ 开启/关闭帮助功能	Watch Set ▲ ▼ 手表设定 V 设定闹钟 ▲ ▼ 选择时间 1/2 ▲ ▼ 设定日期 ▲ ▼ 开启/关闭提示功能	Exercise Set ▲ ▼ 锻炼设定 V 基本使用(E0) ▲ ▼ 锻炼设定 1, E1 ▲ ▼ E2 ▲ ▼ E3 ▲ ▼ E4 ▲ ▼ E5 间歇开启/关闭	Memory Set ▲ ▼ 记录设定 V 设定记录速度 5 秒 ▲ ▼ 15 秒 ▲ ▼ 60 秒	Function Set ▲ ▼ 功能设定 V 开启/关闭个人热量消耗计算功能 OwnCal ▲ ▼ 开启/关闭有氧健康测试 ▲ ▼ 开启/关闭预测最高心率 (HRmax-P) ▲ ▼ 开启/关闭海拔高度显示 ▲ ▼ 开启/关闭每圈自动计时 开启/关闭个人优化功能	Speed Set ▲ ▼ 速度设定 V 关闭速度设定 ▲ ▼ 开启跑步功能 ▲ ▼ 自行车功能 1/2 ▲ ▼ 调节车轮尺寸 ▲ ▼ 开启/关闭脚踏圈速功能 ▲ ▼ 开启/关闭功率 足部记录装置校准	User Set ▲ ▼ 用户设定 V 体重 公斤/磅 V 身高 厘米/英尺 英寸 V 生日 V 性别 V 活动 V 最高心率 (HRmax) V 最大摄氧量 (VO_2max)

在阅读本手册时，请同时打开功能指示图与封底的快捷指南以便参考。

4) 快捷指南



如何开始测量你的心率（基本使用 Basic Use）?

1. 把心率传输带佩戴在你的胸前，然后湿润其电极部分。把心率表佩戴在你的手腕上。
2. 按住“确定”按钮，开始测量心率。计时秒表与锻炼记录开始运作。你的心率将在 15 秒内显示出来。

如何停止测量你的心率?

1. 按“停止”按钮，秒表与其它计算功能会停止。心率测量继续进行，但是锻炼资料不再被记录到档案中。
2. 再次按住“停止”按钮，心率表将返回至时间显示屏幕。

Cover 3

这款 Polar 跑步计算机将按照你的个人需求，为你度身制定多种不同的锻炼计划。更多的信息请参阅，“Polar 跑步计算机的模式及其功能” 一章。

请仔细阅读本手册，以便自己精通 Polar 跑步计算机的使用。你可以在本手册中找到使用与保存该设备的资料。手册封面上的功能指示图为 Polar 跑步计算机多种功能的快速指南，同时封面上还有对各种显示符号的解释。手册封底上的快捷指南则会告诉你如何使用心率表上的按钮。

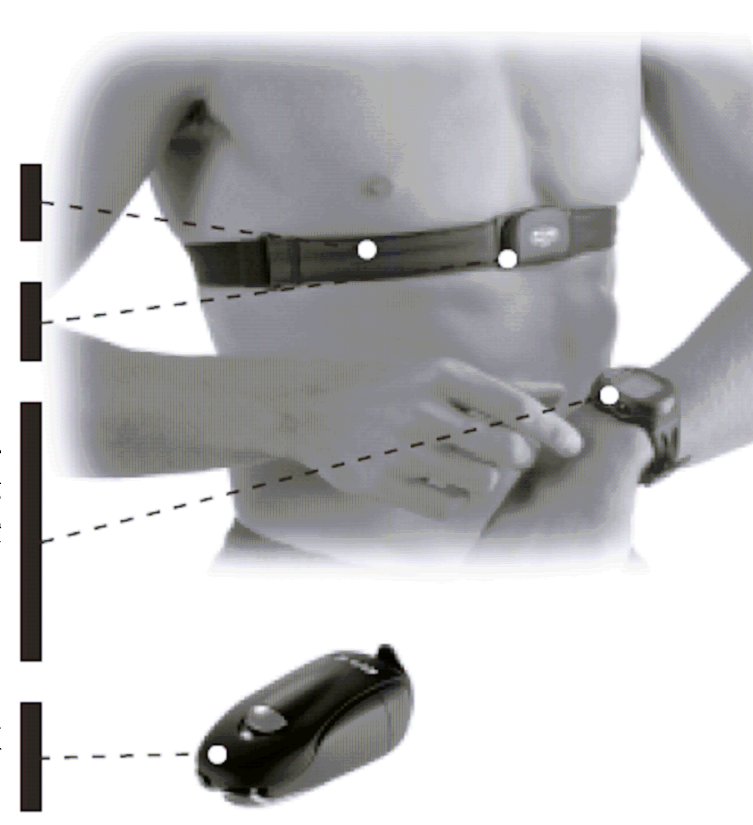
专业术语请参考专用词汇表及文本解释。根据索引，你可以就使用 Polar 跑步计算机过程中可能遇到的任何问题快速找到答案。

十分感谢你选择了 Polar 产品！

目录：

A. 预备操作

跑步计算机的部件及其功能



心率传输带上的电极部分可以探测你的心率。

心率传输带上的连接器可以将你的心率讯号传输至心率表。

在锻炼期间，心率表可以显示和记录关于你的心率、你在跑步或者骑自行车时的相关资料。将你的个人设定输入心率表，以便锻炼结束后分析锻炼档案。

足部记录装置将你的跑步速度与其测量的跑步距离传输至心率表。

Page A6

按钮及其功能



讯号/夜光照明 – 开启或者关闭哔哔声。开启夜光照明。

停止 返回 – 停止测量心率。退出当前所显示的模式，并返回至前一个模式。按住“停止”按钮，可从任何模式返回至时间显示模式。

确定 接受 – 开始测量心率（开始）。进入下方所显示的模式（开始），并锁定所选（确定）。记录每圈资料（每圈资料）。按钮上方屏幕上所显示的说明文字（开始、确定或每圈资料），可以说明其用途。

Page A7

有用小贴士

- 按一下按钮（大约 1 秒钟）与按住按钮较长时间（大约 2 至 5 秒钟）的用法有所不同。如果你按住按钮的时间较长，你可以使用快捷方式。
- 心率表的按钮比普通手表的按钮稍显坚实，这样可以防止意外的误操作。
- 按住“停止”按钮，可随意从选项设定或者档案调用循环的环节中返回至时间显示模式。

- Page A8

快捷启动

如何设定心率表？

1. 由于心率表在出厂时显示屏幕为空白，所以你必须按两次“确定”按钮来激活心率表，然后屏幕会显示时间，这项程序只需进行一次便可完成。一旦你开启了心率表，便无法再将它关闭。

2. 你可以使用心率表内置的设定，立即开始测量心率。但是，以下设定宜尽快进行更改：时间（请参阅“手表设定”一章）及个人用户设定（参阅“用户资料设定”一章）。

3. 你的跑步计算机拥有多种功能，你可以根据个人的训练需要而进行针对性的使用。更多的信息，请参阅“Polar 跑步计算机的模式及其功能”一章。你可以按心率表上的按钮以手动输入设定值，也可以使用 Polar Precision Performance 软件来制定你的设定数値，然后将设定值从你的计算机传输至心率表。

4. 佩带心率表的方式与佩戴普通手表的方式相同。如果你准备骑车，我们建议你将心率表固定在 Polar 自行车扶手架固定装置上。

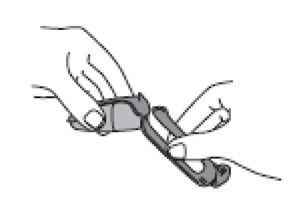
安装 PolarS1™足部记录装置

首先，确定足部记录装置里已经安装好电池。你可以按下足部记录装置上的红色按钮来检查是否有电池。如果绿色信号灯闪烁，你就可以开始把足部记录装置固定在你的运动鞋上了。如果没有任何灯光信号，请你从“安装 PolarS1™足部记录装置的电池”一章开始操作。

安装 S1 足部记录装置的电池

足部记录装置电池的平均寿命约为 40 个使用小时。如果你想让 Polar 公司帮助你更换电池，你可以将它寄往或者送到 Polar 客户服务中心。在更新完电池之后，客户服务中心还会对你的足部记录装置进行检查。但是，PolarS1™足部记录装置简单的设计十分便于你自己进行电池的更换。如果你自己更换电池，请仔细参照下面的说明指导：

1. 解开用来固定足部记录装置的卡扣，从后部将足部记录装置轻轻提起，然后将它从托架上取下。



2. 从后部卸下足部记录装置的黑色顶盖。你可以使用托架来帮助卸下顶盖。

3. 小心地打开电池盖，取出电池盒，然后取出旧电池，更换一节新电池(AAA)。

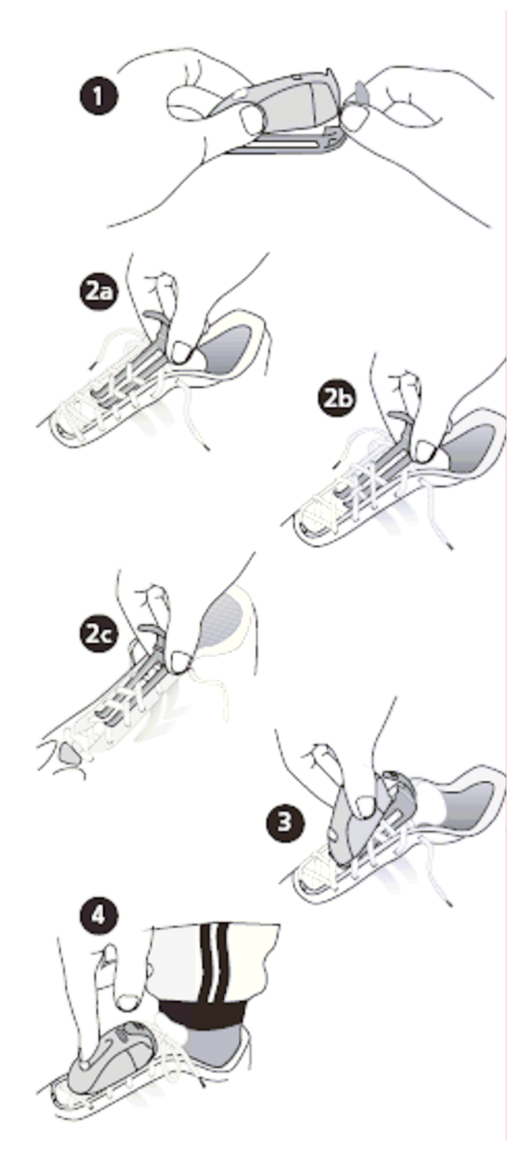
4. 重新将电池盒插入足部记录装置中。务必请确认电池盒已经滑入了传感器的凹槽。

5. 检查密封环是否已在凹槽内。关闭电池盖，然后从足部记录装置的前端安装上黑色顶盖。请确认顶盖是否已合拢。

6. 接下来，你可以对足部记录装置进行检查。按住足部记录装置上的红色按钮，直至绿色信号灯开始闪烁。再次按住这个红色按钮，将足部记录装置关闭。

7. 不要随意丢弃更换后的旧电池，以避免资源浪费；请将它放在可以回收利用旧电池的场所。

将 S1 足部记录装置固定在运动鞋上



1. 解开固定卡扣，从后部将足部记录装置轻轻提起，然后将托架从足部记录装置上取下。

2. 松开鞋带，把托架放在鞋带的下面与鞋舌的上面，然后系紧鞋带。

3. 先将足部记录装置的前端（靠近红色按钮的部分）安装在托架上，然后从足部记录装置的后部向前推，从而把它固定在托架上，最后扣上卡扣。请务必确保足部记录装置不会松动，并且与你的脚成一直线。

4. 按住红色按钮以开启足部记录装置，绿色信号灯将会开始闪烁。请在你的心率表显示心率之后，开启足部记录装置。

5. 在锻炼结束后，同样按住红色按钮以关闭足部记录装置，绿色信号灯将会熄灭。

! 如果足部记录装置上的绿色信号灯变成了红色，

你需要在下次使用之前更换它的电池。



如何佩戴心率传输带

1. 用水将心率传输带的电极部分弄湿，请确认它们已经被充分湿润。
2. 将心率传输带的连接器扣在弹性带上，并将连接器上的大写字母 L 放置在弹性带上的单词 LEFT（左侧）上，然后用力扣上带扣。
3. 调节弹性带的长度，使其贴身舒适。将弹性带围于胸部（恰好在胸肌下方），然后扣上第二道带扣。
4. 检查湿润的电极部分是否紧贴你的皮肤，Polar 标志应处于正中的位置。

如何开始测量心率

1. 从时间显示模式开始。



2. 心率表与心率传输带的距离应该保持在 1 米/3 英尺以内。
3. 检查你是否靠近其它同样佩戴心率表的人士，高压电线、电视和其它电磁干扰源。在有些情况下，当你开始测量心率的时候，移动电话也会造成电磁干扰。



4. 按“确定”按钮，即可开始测量心率。屏幕上的心形符号将开始闪烁，你的心率（次/分钟）将在最长 15 秒的时间内显示。
5. 再次按“确定”按钮，秒表开始计时，你可以开始锻炼了。只有当你已经开启了秒表，你方可将锻炼资料储存到档案中。

如何停止测量心率

1. 按“停止”按钮，秒表和其它计算功能将会停止。心率测量会继续进行，但是锻炼资料将不再被记录。
2. 再次按“停止”按钮，心率测量会停止。心率表的屏幕将重新显示时间。

锻炼结束后

1. 用中性肥皂和溶剂小心清洗心率传输带。
2. 用清水冲洗。
3. 用柔软的毛巾小心擦干心率传输带。
4. 将心率传输带存放于清洁干爽的地方。污垢会损害心率传输带的功能及弹性。汗水与水气会弄湿心率传输带的电极并启动心率传输带，缩短电池寿命。

Polar 跑步计算机的模式及其功能

Polar 跑步计算器具有下列的模式及功能：

1. 时间显示/Time of Day

在时间显示模式下，你可将你的 Polar 跑步计算机当作普通的手表来使用，因为它可以显示时间、日期、星期，还具有闹铃和双时区功能。此外，你可以通过计算机上传你的个人标记、用户号码与用户名。你还可以上传七种不同的心率表响闹提示。

2. 测量模式/Measuring Mode （请参阅 C 部分：锻炼 Exercise）

在测量模式下，屏幕会显示你的心率，但是锻炼资料不会记录或者储存在档案模式内。在测量模式下，你还可以选择在锻炼期间显示不同的资料资料。

3. 记录模式/Recording Mode （请参阅 C 部分：锻炼 Exercise）

在记录模式下，你的锻炼资料将被记录，同时秒表和其它计算功能也开始运作。如果你想在没有设置运动目标区、定时器或者其它锻炼设定的情况下开始锻炼，你可以使用基本使用 (BasicUse) 功能。如果你使用了上述设置功能，你可以为不同的锻炼类型预先设置最多五套不同的锻炼设定。

A. 基本使用(BasicUse) 是你开始进行锻炼的最简单的方法，因为在基本使用 (BasicUse) 中，你不需要对不同的运动目标区或者定时器进行任何设置。你只需在测量模式下开始使用心率表，然后选择基本使用 (BasicUse) 功能，你就可以进行锻炼了。同时你还可以为屏幕显示的心率、跑步或者骑车资料选择不同的测量单位。

B. 自由编程基本设定(BasicSet) 借助以下三种功能来帮助你控制自己的锻炼进程。
1. 三种可调校运动目标区：(心率、最高心率百分比，或者基于步速的运动目标区，这三种类型)。
2. 三种可调校交替定时器。
3. 以时间或者心率为基础的运动恢复计算。

通过使用这三种功能，你可以很容易地控制自己通常的锻炼进程。你还可以预先设置几种不同的训练设定；当开始训练时，你可以从中选择最适合你的训练计划的设定进行锻炼。

C. 自由编程间歇运动训练 (Interval Trainer) 能够在间歇运动训练过程中自动为你提供指引。你可以预先设定以下的锻炼阶段：
1. 热身阶段，设有运动目标区和倒数计时功能。
2. 多达 30 次锻炼间歇，并设有运动目标区。每次间歇之后，你可设定运动恢复计算选项。
3. 放松阶段，设有间歇后的倒数计时功能。

   使用间歇运动训练功能，可以让你在间歇运动训练中把注意力集中在自己的锻炼上。你的跑步计算机会帮助你监测定时器与运动目标区，而你所要做的就是用心去锻炼。

4. 档案/File（请参阅 D 部分：如何查阅训练资料）

在档案模式下，你可以查阅你的训练资料。当你使用记录模式（秒表开启）时，你的跑步计算机能够储存最多 99 个锻炼数据文件。更多关于训练资料记录的信息，请参阅 D 部分：如何查阅训练资料。

5. 选项/Options（请参阅 B 部分：如何输入设定）

在选项模式下，你可以进行个人设定的设置，从而最合理地使用你的跑步计算机。我们强烈建议你在第一次开始使用跑步计算机之前，便在心率表内输入你的所有个人设定。通过这样的步骤，你才能确保你的跑步计算机能发挥最佳的作用。你也可以使用 Polar Precision Performance（正确表现软件）来设置你的个人设定，并通过你的计算机传送至心率表。

6. 测试/Tests（请参阅 E 部分：测试）

在测试模式下，你可以进行 Polar 有氧健康测试与个人锻炼优化 (OwnOptimizer)测试。

Polar 有氧健康测试可以预测你的最大摄氧量 VO_{2max}，并通过 Polar 有氧健康指数显示测试的结果。Polar 有氧健康测试还可以预测你的最高心率(HRmax-P)数值，它是为监测你的个人锻炼进度而设计的。建议你定期地进行 Polar 有氧健康测试，从而了解自己的心血管健康状况。你的跑步计算机将会储存最近一次测试结果中的有氧健康指数。

Polar 个人锻炼优化 (OwnOptimizer) 能够帮助你在运动期间平衡训练负荷，从而提高训练成绩，避免长期的训练量不足或者过度训练。它基于直立测试中的心率与心率变化测量，改进了传统上用来探测过度训练的直立测试方法。对于所有参加体育运动的人士来说，个人锻炼优化功能(OwnOptimizer)都是一个理想的工具，同时它还可以避免错误的训练方法可能导致的问题。

7. 连接 (请参阅单独的 CD-ROM 组合用户手册)

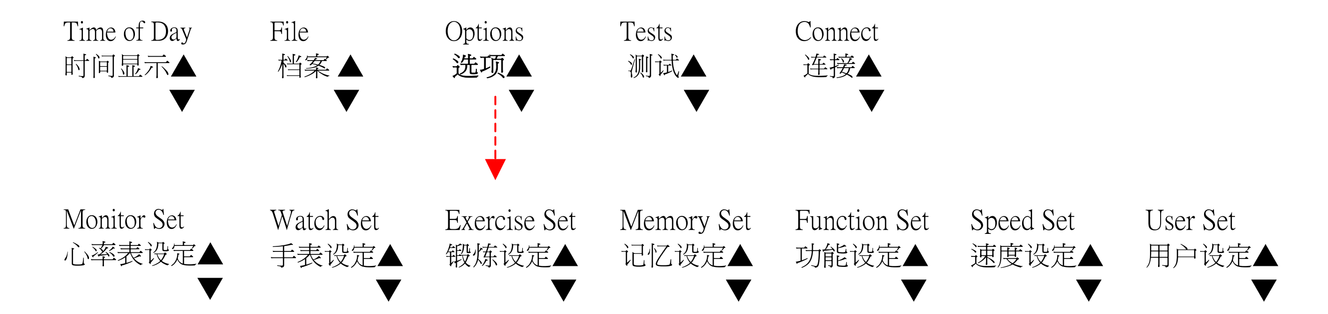
在(connection)连接模式下，你可以将心率表所记录的训练资料下载至计算机，从而进行更详细的分析。你也可以自计算机将设定上传至心率表。若要进行上述操作，你需要使用 Polar Precision Performance 软件。

B. 如何输入设定



该部分说明了如何通过心率表的按钮来手动输入设定。但是，Polar 跑步计算机还为你提供了另一种方法: 首先使用 Polar Precision Performance 软件准备好你的设定，然后通过个人计算机上传至心率表。关于如何借助红外功能传输资料，请参阅单独的 CD-ROM 组合。

准备好设定后，你可以通过 Polar Precision Performance 软件上传选项锁定功能，从而确保你的设定不会被更改。你必须在用户功能中取消你的选项锁定，方可更改你的选项。



用户资料设定

选项 Options
V
用户设定 User Set
V
体重 V 身高 V 生日 birthday V 性别 sex V 活动水平 Activity V 最高心率 V 最大摄氧量
公斤/磅 kg/lbs 厘米/英尺 英寸 (HRmax) (VO2max)

! 在用户设定循环中，你只需按“确定”按钮即可前进至下一设定环节。调节数值时，如果你按住上或下按钮，数字会显示得更快。当接近所需数值时松开按钮。

测量单位依据你在选项/心率表设定/单位 1 或单位 2 中的设置而定。

	Unit 单位 1	Unit 单位 2
体重	公斤(kg)	磅(lbs)
身高	厘米(cm)	英尺/英寸(ft/inch)
生日日期设定	日-月-年	月-日-年

! 当你设定体重与身高数值时，按住讯号/夜光照明按钮便可以更改单位 1/单位 2。

1. 在时间显示屏幕中上下滚动按钮，直至显示“选项 Option”为止
2. 按“确定”进入选项模式。屏幕会显示“锻炼设定 EXERCISE SET”。
3. 上下滚动按钮直至显示所需的设定模式为止。
4. 按“确定”开始进行用户资料设定



体重（公斤或磅）

5. 上下滚动按钮调节你的体重数値，然后按“确定”。

身高（厘米或英尺／英寸）

6. 上下滚动按钮调节你的身高数値，然后按“确定”。

出生日期（生日）

7. 上下滚动按钮调节你的出生日期，然后按“确定”。
8. 屏幕上出现月份。上下滚动按钮选择你出生的月份，然后按“确定”。
9. 屏幕上出现年份。上下滚动按钮选择你出生的年份，然后按“确定”。

单位 2：设定顺序为
月－日－年 。

性别

10. 上下滚动按钮选择你的性别，然后按“确定”。

活动水平（活动）

11. 上下滚动按钮选择你进行 Polar 有氧健康测试的活动水平，然后按“确定”。

评估你的长期活动水平。如果在过去六个月内你平时的锻炼习惯发生了改变，请不要改变你的活动水平设定。

Low-低 你不经常参加有计划的活动或者剧烈的体育活动。例如，仅仅为放松心情而悠闲地散步，或者偶尔才进行令你喘气或出汗的活动。

Middle-中 你经常参加活动。例如，每周跑步 5-10 公里或者 3-6 英里，或每周用 1/2-2 小时进行类似的体育活动，或你的工作需要一定的体力活动。

High-高 你经常参加剧烈的体育活动，每周最少三次。例如，每周跑步 5-10 公里或 6-12 英里，或者用 2-3 小时 进行类似的体育活动。

Top-极高 你经常参加剧烈的体育活动，每周最少五次。例如，为提高比赛成绩而进行锻炼

最高心率値(HRmax)

12. 当你首次设定该数值时，屏幕所显示的建议值是根据你的年龄预测的最高心率値。**如果你知道自己临床测得的准确的当前最高心率値，**请上下滚动按钮来设定数值。
13. 然后按“确定”。

如果你不知道自己的最高心率値，可在完成 Polar 有氧健康测试后在有氧测试模式下更新该数值。

最大摄氧量(VO2max)

14. 当你首次设定该数值时，心率表设定的最大摄氧量建议值分别为：男性 35 及女性 45。

如果你知道自己临床测得的准确的当前最大摄氧量，请上下滚动按钮来设定数值。

15. 然后按“确定”，屏幕显示“用户设定 USER SET”。

如果你不知道自己的最大摄氧量，可在完成 Polar 有氧健康测试后在有氧测试模式下更新该数值。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

记录模式下的锻炼设定

当你开始设定你的锻炼喜好时，你的第一项选择为是否想设置你的个人锻炼设定或是按照基本使用(BasicUse)选项进行锻炼。如果你选择了开始设置锻炼设定，你的第二项选择即为是否选择基本设定(BasicSet)或是进行间歇运动训练设定(Interval Training Set)。

选择锻炼的类型

基本使用(BasicUse) (E0)

基本使用(BasicUse)是你进行锻炼的简单模式。如果你在这种记录模式下进行锻炼，在锻炼前无需做任何设定。锻炼时你可以看见以下可选数值：

- 当前心率与该次锻炼的平均心率
- 秒表
- 时间显示
- 分段及圈时

此外，如果你设定了所有的用户资料并开启了相关的功能，则可了解及记录你在锻炼中的热量消耗情况、你的最高心率百分比，以及跑步或者骑车资料。



锻炼设定(Exercise Set) (E1-E5)

如果使用这种模式进行锻炼，你可以看见与基本使用(BasicUse)模式中一样的可选数值。除此之外，锻炼设定还会根据你设置的设定来指引你进行锻炼。例如，你还可以根据锻炼类型为锻炼设定命名。

你可以设定以下锻炼指引功能：

- 3 种类型的运动目标区（心率、最高心率百分比，或者基于步速的运动目标区）
- 3 次倒计时
- 间歇功能
- 运动恢复计算

进行锻炼设定

预设锻炼设定有五种类型；当你开始锻炼时，可以选择其中一种。

间歇运动训练设定(Interval Training Set) 

如果你选择开启间歇，你可以按照以下顺序为每次锻炼设定三个不同的锻炼阶段：

热身阶段
- 倒计时 1　　开启/关闭
- 运动目标区 1　开启/关闭

间歇阶段
- 间歇计算方式：手动，以时间、心率或者距离为基础的间歇
- 重复间歇阶段的数目
- 运动目标区 2　开启/关闭
- 运动恢复计算　开启/关闭

放松阶段
- 倒计时 3　　开启/关闭
- 运动目标区 3　开启/关闭
- 概要目标区　　开启/关闭

如果你将某阶段的倒计时设为关闭，则需要你手动来结束该阶段。

基本设定(BasicSet)

如果你选择关闭间歇，你可以在锻炼时设定以下功能：
- 定时器 1　　开启/关闭
- 定时器 2　　开启/关闭
- 定时器 3　　开启/关闭
- 运动目标区 1　开启/关闭
（心率、最高心率百分比，或者基于步速的运动目标区）
- 运动目标区 2　开启/关闭
- 运动目标区 3　开启/关闭
- 概要目标区　开启/关闭
- 运动恢复计算　开启/关闭

! 建议你按顺序逐一开启定时器，例如，如果定时器 1 设为关闭，则你不能开启定时器 2。

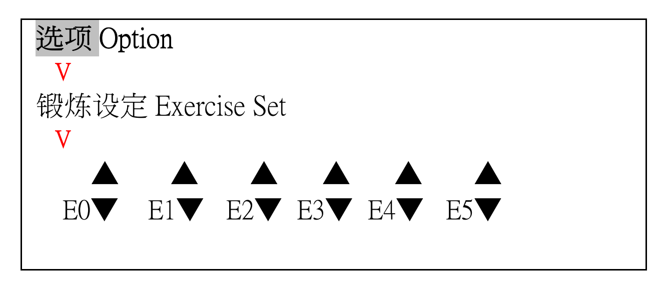
! 如果你选择的运动目标区 1 的类型为心率、或最高心率百分比、或基于步速的运动目标区，

那么你的选择也将决定其它运动目标区的类型。在一个锻炼设定中，你只能选择一种类型的运动目标区。

! 锻炼时，心率表不会显示概要目标区，也不会在你偏离概要目标区发出响闹警示。在锻炼

档案中，你可以查看自己处于该目标区，或者高于/低于该目标区的锻炼时间。

1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按“确定”进入选项模式，屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 按“确定”开始进行锻炼设定，屏幕会显示“基本使用(BasicUse)” E0 或者锻炼设定 E1-E5。



4. 上下滚动按钮直至显示所需的锻炼类型为止，然后按“确定”。

   如果你选择基本使用(BasicUse) (E0)：如需返回时间显示模式，按住“停止”按钮跳过其它的锻炼设定。
   如果你选择锻炼设定(E1-E5)，屏幕则会显示“间歇开启或关闭 (Interval On/Off)”。

5. 上下滚动按钮以开启或者关闭间歇功能，然后按“确定”。屏幕会显示定时器 1。

锻炼设定 Exercise Set 1-5
V
开启间歇 ▲ 开启关闭
▼ (基本设定 BasicSet)

定时器Timer 1▲定时器2 ▲定时器3 ▲运动目标区1▲运动目标区2▲运动目标区3▲概要目标区 ▲运动恢复
▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼ ▼

心率/最高心率百分比/步速
HR/% of Hr max/ Pace

恢复心率/恢复定时器
Timer / Hr

定时器Limits 1▲运动目标区▲ 间歇Interval▲重复间歇▲运动目标区2 ▲运动恢复▲定时器3▲运动目标区3▲概要目标区
▼ ▼ ▼Repeat Interval ▼ ▼Recovery ▼ ▼ ▼ Summary Limits

间歇定时器/间歇心率/间歇距离/手动间歇
Timer/Hr/Dist./Manual

恢复心率/恢复定时器/恢复距离
Timer/Hr/Dist.

设定定时器

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示所需的定时器，然后按“确定”开始设置定时器。
7. 上下滚动按钮以开启或者关闭定时器，然后按“确定”。如果你想关闭定时器，请跳过步骤 8 至 9。
8. 上下滚动按钮调节分钟数值，然后按“确定”。
9. 上下滚动按钮调节秒钟数值，然后按“确定”。

设定心率区

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示所需的心率区。
7. 按“确定”开始设置心率区，即设置你的心率上下限。
8. 你只需在设置运动目标区 1 时，上下滚动按钮选择心率、或者基于最高心率百分比的运动目标区。然后按“确定”输入你的选项。
9. “上限 (Lim High)”出现。上下滚动按钮调节你的心率上限数值，然后按“确定”。
10. “下限 (Lim Low)”出现。上下滚动按钮调节你的心率下限数值，然后按“确定”。

! 在一个锻炼设定中，你只能选择一种类型的运动目标区（心率、最高心率百分比、或者基于步速的运动目标区）。你在运动目标区 1 中的选择也将决定同一锻炼设定中其它运动目标区的类型。

设定基于步速的运动目标区

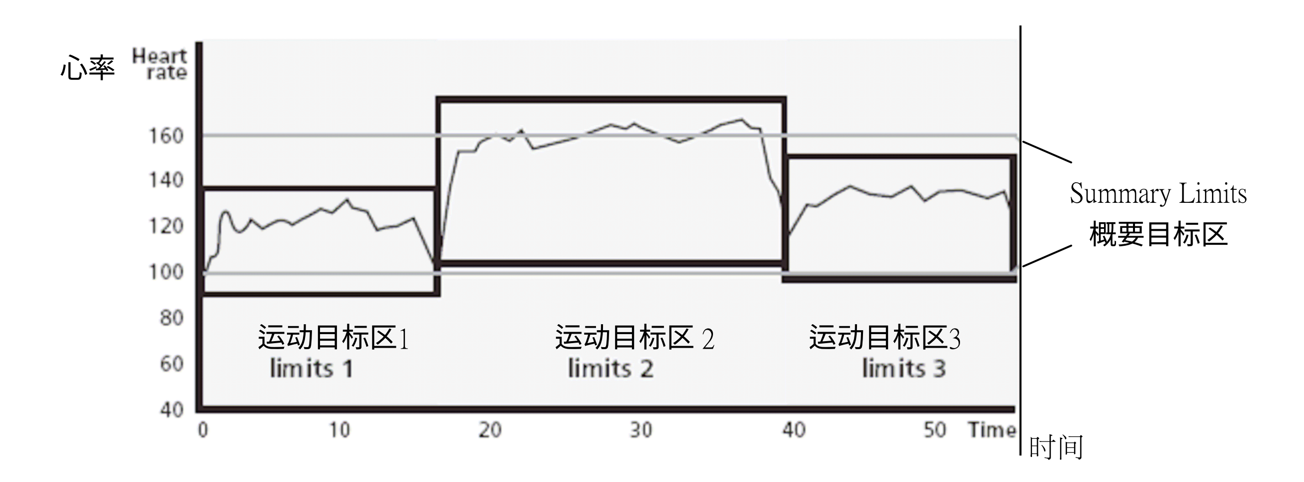
步速反映的是你的跑步速度，它测量的是你每跑一公里/英里所用的时间（分钟）。只有在跑步状态下，你才能使用基于步速的运动目标区功能。

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示所需的运动目标区。
7. 按“确定”开始设置其上下限。
8. 你只需在设置运动目标区 1 时，上下滚动按钮以选择基于步速的运动目标区。然后按“确定”输入你的选项。

9. 上下滚动按钮调节分钟数値，然后按“确定”。
10. 上下滚动按钮调节秒钟数値，然后按“确定”。
11. 上下滚动按钮调节基于步速的运动目标区所允许的偏差数値（秒钟），然后按“确定”。

! 此处，偏差数値是指经允许的可与当前设置的目标步速区有所差异的时间。



- 在设定时间的时间内，处于目标步速区 1、2 与 3 内、多于及少于该目标区的跑步用时，只有在其所处的特定的运动目标区被启动时才能被记录下来。
- 无论你现在使用的是哪个运动目标区，处于步速的概要目标区内、多于及少于该概要目标区的跑步用时，在整个训练过程中都会被记录下来。

开启/关闭运动目标区

如果你要对时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。
6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示运动目标区。
7. 按住讯号/夜光照明按钮以开启或者关闭运动目标区，然后松开按钮。

设定恢复计算

在基本使用(BasicUse)模式下，你可以选择两种恢复计算的方式。

A. 以时间为基础的恢复计算　　当达到预设的时间后结束恢复计算。

B. 以心率为基础的恢复计算　　当你达到预设的心率后结束恢复计算。

如果你在时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“恢复定时器／恢复心率 (Recovery TIMER/Hr)”为止。
7. 按“确定”开始设定恢复计算，你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。
8. 上下滚动按钮以开启或关闭恢复计算，然后按“确定”。
   如果关闭恢复计算，请跳过步骤 9 至 11。
   如果开启恢复计算，你会看到屏幕显示闪烁的“定时器／心率 (TIMER/Hr)”。

9. 上下滚动按钮选择恢复定时器或者恢复心率，然后按“确定”。

A. 显示恢复时间 (RecoTime)。

10. 上下滚动按钮调节分钟数值，然后按“确定”。
11. 上下滚动按钮调节秒钟数值，然后按“确定”。屏幕会显示“恢复定时器(Recovery TIMER)”。

或者

B. 显示恢复心率 (RecoHr)。

10. 上下滚动按钮调节心率数值，然后按“确定”。屏幕会显示“恢复心率(Recovery Hr)”。

设定间歇类型

A. 以时间为基础的间歇　　当达到预设的时间后结束间歇。
B. 以心率为基础的间歇　　当你达到预设的心率后结束间歇。

! 如果你选择了以心率为基础的间歇，必须开启恢复计算。

C. 以距离为基础的间歇　　当达到预设的距离后结束间歇。
D. 手动间歇　　按住“确定”可以结束间歇运动训练。

如果你在时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“定时器/心率/距离/手动 (TIMER/Hr/DIST/MANUAL)”。按“确定”开始设置间歇的类型。
   屏幕会显示闪烁的“定时器/心率/距离/手动 (TIMER/Hr/DIST/MANUAL)”。
7. 上下滚动按钮以选择将用来结束间歇的间歇类型，然后按“确定”。如果你选择手动间歇，请跳过步骤 8 至 9。

Page B28

A. 以时间为基础的间歇

8. 上下滚动按钮调节分钟数值，然后按“确定”。

9. 上下滚动按钮调节秒钟数值，然后按“确定”。屏幕会显示“间歇定时器(Interval TIMER)”。

或者

B. 以心率为基础的间歇

8. 上下滚动按钮调节结束你的间歇的心率数值，然后按“确定”。屏幕会显示“间歇心率(Interval Hr)”。

或者

C. 以距离为基础的间歇

8. 上下滚动按钮调节公里数值，然后按“确定”。

9. 上下滚动按钮调节百米数值，然后按“确定”。屏幕会显示“间歇距离(Interval DIST)”。

单位 2：可选择的单位有英里与英尺。

设定间歇及恢复数目（重复）

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

每个阶段中，你可以设置 30 个间隔和恢复设定（如果设定开启时）。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“重复(Repeat)”为止。

7. 按“确定”开始设定数目。

8. 上下滚动按钮调节这一数目，然后按“确定”。

或者

如果你事先不知道间歇与恢复的确切数目，请选择持续间歇。间歇将持续进行，直至你手动停止锻炼，或者直至 30 个间歇全部完成。

8. 上下滚动按钮，直至连续间歇符号(Cont)出现，然后按“确定”。

设定间歇恢复计算

有以下三种恢复计算方式供你选择：

A. 以时间为基础的恢复计算　　当达到预设的时间后结束恢复计算。

B. 以心率为基础的恢复计算　　当你达到预设的心率后结束恢复计算。

C. 以距离为基础的恢复计算　　当达到预设的距离后结束间歇。

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“恢复定时器／恢复心率/恢复距离 (Recovery TIMER/Hr/DIST)”为止。

7. 按“确定”开始设定恢复计算，你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。

8. 上下滚动按钮以开启或关闭恢复计算，然后按“确定”。
   如果关闭恢复计算，请跳过步骤 9 至 11。
   如果开启恢复计算，你会看到屏幕显示闪烁的“定时器／心率/距离(TIMER/Hr/DIST)”。

9. 上下滚动按钮选择恢复定时器或恢复心率, 或恢复距离，然后按“确定”。

A. 显示恢复时间 (RecoTime)。

10. 上下滚动按钮调节分钟数值，然后按“确定”。

11. 上下滚动按钮调节秒钟数值，然后按“确定”。屏幕会显示“恢复定时器(Recovery TIMER)”。

或者

B. 显示恢复心率 (RecoHr)。

10. 上下滚动按钮调节心率数值，然后按“确定”。屏幕会显示“恢复心率(Recovery Hr)”。

或者

C. 显示恢复距离 (Rec.DIST)。
10. 上下滚动按钮调节公里数値，然后按“确定”。
11. 上下滚动按钮调节百米数値，然后按“确定”。屏幕会显示“恢复距离(Recovery DIST)”。
单位 2：可选择的单位有英里与英尺。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

给锻炼设定取名
你可以用七个字母、数字或者标点为锻炼设定取名。可以使用的数字有：0-9、空格、A-Z 、a-z 、- % / ( ) * + : ? . 。

1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按“确定”进入选项模式。屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 按“确定”，屏幕会显示 E0-E5。
4. 上下滚动按钮，直至屏幕显示所需的锻炼设定(E1-E5)。
5. 按住讯号/夜光照明按钮，可调字母开始闪烁。
6. 上下滚动按钮选择所需的符号，然后按“确定”。
7. 重复上述步骤直至你已经选定全部七个字母。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

设定记录速度

1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按“确定”进入选项模式。屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“记忆设定(MEMORY SET)”为止。
4. 按“确定”开始设置记忆设定功能。屏幕会显示“记录速度(Rec. Rate)”。
5. 上下滚动按钮选择所需的记录速度。当你更改记录速度时，会在下方一行看到剩余的记忆。按“确定”。

选项 Option
V
记忆设定 Memory Set
V
记录速度 5 秒/15 秒/60 秒 Rec. Rate 5 Sec/ 15Sec/ 60Sec



你的心率表的记录时间将随选定的记录速度（5 秒、15 秒、或者 60 秒）而变化。当记忆已满时，你可以继续锻炼，但是锻炼不能被录入档案。

Page B32

下面的表格显示的是不同的记录速度下，可以记录的最长锻炼时间。

海拔	速度	圈速	功率	记录速度 5 秒	记录速度 15 秒	记录速度 60 秒
开启	开启	开启	开启	4 小时 57 分	14 小时 53 分	59 小时 34 分
开启	开启	开启	关闭	8 小时 56 分	26 小时 48 分	99 小时 59 分
开启	开启	关闭	开启	5 小时 35 分	16 小时 45 分	67 小时 01 分
开启	开启	关闭	关闭	11 小时 10 分	33 小时 31 分	99 小时 59 分
开启	关闭	关闭	关闭	14 小时 53 分	44 小时 41 分	99 小时 59 分
关闭	开启	开启	开启	5 小时 35 分	16 小时 45 分	67 小时 02 分
关闭	开启	开启	关闭	11 小时 10 分	33 小时 31 分	99 小时 59 分
关闭	开启	关闭	开启	6 小时 23 分	19 小时 09 分	76 小时 37 分
关闭	开启	关闭	关闭	14 小时 53 分	44 小时 41 分	99 小时 59 分
关闭	关闭	关闭	关闭	44 小时 42 分	每份档案 99 小时 59 分 共计 130 小时	每份档案 99 小时 59 分 共计 130 小时

如果使用锻炼设定及记录每圈资料，会减少可以记录的最长锻炼时间。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

Page B33

开启/关闭功能

选项 Option
V
功能设定 Function Set
V
个人热量消耗 ▲ 测试功能 ▲ 预测最高心率 ▲ 海拔测量功能 ▲ 每圈自动计时功能
OwnCal ▼ 开启/关闭 ▼ HRmax-p ▼ 开启/关闭 ▼ 开启/关闭
开启/关闭 开启/关闭

1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。



2. 按“确定”进入选项模式。屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“功能设定(FUNCTION SET)”为止。
4. 按“确定”开始设置
5. 功能设定。屏幕会显示“个人热量消耗(OwnCal)”。

! 要开启以下功能，你必须设定你的用户资料。如果你开始将功能设定为开启时，屏幕显示的单位是公斤/磅(kg/lbs)，这表示你还没有设定你的用户资料。

开启/关闭个人热量消耗计算功能

如果你在时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 按“确定”开始设定个人热量消耗计算功能，你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭(ON/OFF)”。
6. 上下滚动按钮以开启或关闭个人热量消耗计算功能，然后按“确定”。

为了获得最准确的个人热量消耗资料，在可能的情况下，请用临床测得的准确数值更新当前的最大摄氧量与最高心率值的设定。如果你不知道这些准确数值，可在完成 Polar 有氧健康测试后在有氧测试模式下更新 Polar 有氧健康指数与预测最高心率(HRmax-P)数值。

开启/关闭测试功能

如果你在时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“测试功能(Tests)”为止。

6. 按“确定”开始设置测试功能。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。

7. 上下滚动按钮以开启或关闭测试功能，然后按“确定”。

开启/关闭预测最高心率(HRmax-P)

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“预测最高心率(HRmax-p)”为止。

6. 按“确定”开始设置预测最高心率。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。

7. 上下滚动按钮以开启或关闭预测最高心率功能，然后按“确定”。

只有在 Polar 有氧健康测试功能开启时，你方可开启预测最高心率功能。

开启/关闭海拔测量及温度计功能

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“海拔(Altitude)”为止。

6. 按“确定”开始设置海拔测量及温度计功能。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。

7. 上下滚动按钮以开启或关闭海拔测量功能，然后按“确定”。

   如果你关闭海拔测量功能，请跳过海拔测量的其它设定步骤。

8. 如果你开启海拔测量功能，屏幕会显示“请稍候……(Wait…)”数秒钟。

9. 随后屏幕会显示海拔及一个闪烁的数字。开始调节海拔的起点高度。通过按住讯号/夜光照明按钮，你可以切换单位 1/单位 2。上下滚动按钮直至屏幕显示所需的海拔为止，然后按“确定”。我们建议你在有可靠的参考信息时重设海拔测量功能。

只有在海拔测量功能开启时，你方可使用心率表的温度计功能。如果你想获得准确的海拔高度数值，请在每次进行锻炼前校准高度计。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

开启/关闭每圈自动计时

通过使用每圈自动计时功能，在你每次跑完或者骑完预设的路程后，你的跑步计算机都能够自动连续储存你完成每圈路程所用的时间。例如，如果你设置的每圈路程为 400 米，心率表将在你完成第一圈 400 米的路程时自动记录所用的时间；然后，心率表将在你完成第二圈 800 米的路程时再次自动记录所用的时间等等，以此类推。

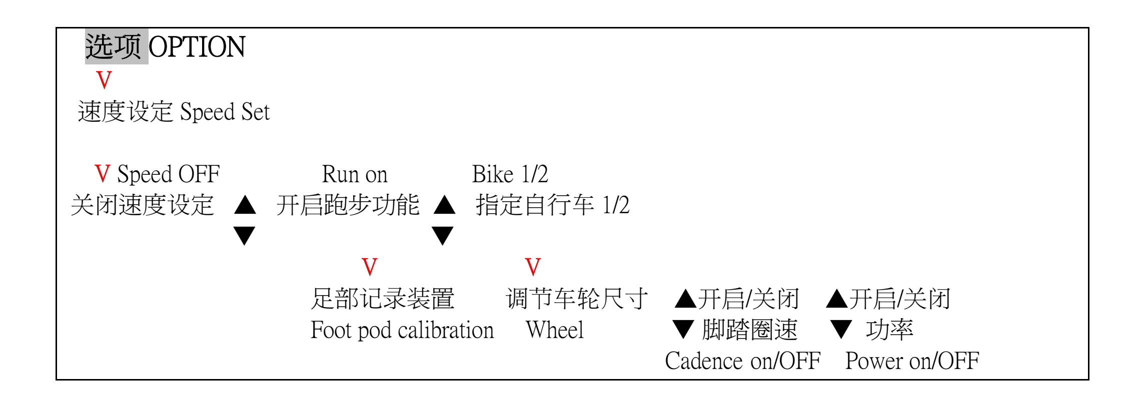
如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“每圈自动计时(AUTOLAP)”为止。
6. 按“确定”开始设置每圈自动计时功能。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。
7. 上下滚动按钮以开启或关闭每圈自动计时功能，然后按“确定”。
   如果你关闭每圈自动计时功能，请跳过每圈自动计时的其它设定步骤。
8. 屏幕显示“设置每圈路程(Set A. Lap Distance)”，上下滚动按钮设置每圈的路程。然后按“确定”输入你的选项。

! 只有在速度设定被激活时，你方可开启每圈自动计时功能。

Page B36

速度设定



1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按“确定”进入选项模式，屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“速度设定(SPEED SET)”为止。
4. 按“确定”开始设置速度功能设定。
5. 选择开始设置跑步速度、自行车 1/2，或者关闭速度设定。上下滚动按钮直至屏幕显示所需的选项为止，然后按“确定”。如果你关闭了速度设定功能，请跳过速度设定的其它步骤。

跑步功能设定

校准 PolarS1 足部记录装置

我们建议你在下列情况下对你的足部记录装置进行校准：

- 当你第一次使用 PolarS1 足部记录装置时
- 当你的跑步姿态发生了很大的变化时
- 当固定在运动鞋上的足部记录装置的位置发生了改变时

Page B37

通过跑完预设的路程，你可以对 PolarS1 足部记录装置进行校准，例如：用平稳的步伐在 400 米的跑道上跑完一圈的路程。或者，你也可以手动调整校准因子。

通过跑步进行校准

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 屏幕显示“校准？速度(CALIBRATE? SPEED)”，按“确定”。
7. 屏幕显示“跑步校准(CALIBRATION RUN)”，按“确定”。
8. 屏幕开始显示闪烁的百米数值，上下滚动按钮调节百米数值，然后按“确定”；屏幕开始显示闪烁的米数，上下滚动按钮调节米数，然后按“确定”。
9. 屏幕显示“开始校准(START CALIBRATION)”。按下传感器上的红色按钮开启足部记录装置，然后按下心率表上的“确定”按钮开始进行校准。当你起跑迈出第一步时，务必将固定有传感器的那只脚踩在起跑线上，然后保持平稳的步伐跑完预设的路程。在跑步的过程中，心率表显示的是还没有经过校准的跑步路程。
10. 准确地在预设路程的终点线处停下。一直等到心率表显示的路程测量数值停止累加为止，然后按“确定”。
11. 上下滚动按钮调节心率表显示的路程数值，使其与你跑完的实际路程相符，然后按“确定”储存校准设置，屏幕显示“校准已完成(CALIBRATION DONE)”。

单位 2：可选择的单位为英尺。

最短的校准路程是 400 米/250 英尺。

! 如果你穿的是与平常运动时一样的运动鞋，并且是在同样的路面上跑步，那么你可以获得最好的校准效果。

按下心率表上的“停止”按钮，你便可以取消对足部记录装置的校准。如果你跑完的路程比预设的路程要短，那么屏幕会显示“校准失败(CALIBRATION FAILED)”。

手动校准

校准因子指的是实际路程与心率表显示的未经校准的路程的比率。例如，你跑完了 400 米的路程，而心率表上显示的路程却为 390 米，那么校准因子应该被调节至 400/390=1026。

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 屏幕显示“校准？速度(CALIBRATE? SPEED)”，按“确定”。
7. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“手动校准(Calibration Manual)”为止。
8. 按“确定”开始调节校准因子。
9. 屏幕显示“设置校准因子(SET FACTOR)”。上下滚动按钮调节因子数値，然后按“确定”。

自行车功能设定

你可以为你的心率表选择两种自行车功能进行设定。在分别设置好这两种功能后，锻炼时你只需选择其中的自行车功能 1 或 2(Bike 1/2)即可。当你开启自行车功能 1 或 2(Bike 1/2)时，速度及距离测量功能将一直开启。如果你没有进行骑车锻炼，请关闭自行车功能。必须预先设定车轮的尺寸才能测量骑车资料。

调节车轮尺寸(Wheel)

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 自屏幕显示“调节车轮尺寸(Wheel)”开始进行设定。
7. 按“确定”开始设定车轮尺寸。
8. 上下滚动按钮调节车轮尺寸，然后按“确定”。

你可以通过下列方法获知你的自行车的车轮尺寸：

方法一：
在你的自行车的车轮上可以找到印在上面的车轮直径。在下表中，你可以找到以英寸为单位或者以 ERTRO 读数表示的车轮直径；右栏中则为相应的以毫米为单位的车轮直径。

ERTRO 读数	车轮直径（英寸）	车轮直径（毫米）
30-559	26x1.25	1953
35-559	26x1.5	1985
44-559	26x1.75	2030
47-559	26x1.95 26x1 1/8（管状） 650-20C	2050 1970 1952
622-20	700x20C	2086
622-23	700x23C	2096
622-25	700x25C 700C （管状） 28 (700B)	2105 2130 2237

方法二 ：

在前轮的轮胎面上用做一个标记，然后将车轮与地面垂直滚动。你也可以将车轮上的阀门当作标记使用。在地上划一条线，在平坦路面上将自行车笔直向前推行，直至车轮完全转动一周为止。检查车轮是否与地面垂直。在前轮的标记与地面接触处再划一条线。

测量地面上两条线之间的距离。 ______毫米

减去你的体重对自行车的影响而导致的误差 4 毫米，即可测得车轮的圆周。 - 4毫米

这个数值即为你必须在心率表中输入的数值。 ______毫米

! 车轮尺寸一般总是以毫米为单位，以求更加精确。重设心率表将输入预设数值。

开启/关闭脚踏圈速功能*

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。
6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“脚踏圈速(Cadence)”为止。
7. 按“确定”开始设置脚踏圈速功能。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。
8. 上下滚动按钮以开启或关闭脚踏圈速功能，然后按“确定”。

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

开启/关闭功率*

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 5。

6. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“功率(Power)”为止。
7. 按“确定”开始设置功率输出(Power Output)。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭(ON/OFF)”。
8. 上下滚动按钮以开启或关闭功率输出设定，然后按“确定”。
   如果你关闭功率输出设定，请跳过该功能的其它设定步骤。
9. 屏幕显示“链重(C. weight)”。上下滚动按钮调节链重，然后按“确定”。
10. 屏幕显示“链长(C. length)”。上下滚动按钮调节链长，然后按“确定”。
11. 屏幕显示“跨度距离(S. length)”。上下滚动按钮调节跨度距离，然后按“确定”。

如果你正在使用 Polar 无线速度传感器，请关闭功率。

更多关于 Polar 脚踏圈速传感器与功率输出传感器的信息，请参阅本手册的封底。

指定自行车 1 与自行车 2

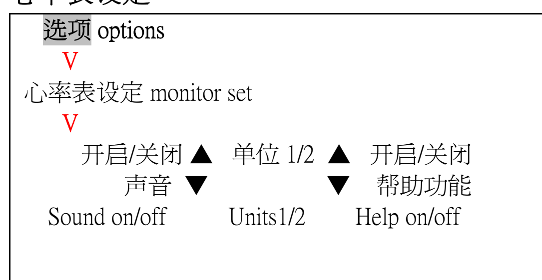
你可以用四个英文字母、数字或标点来命名自行车。
右角显示的数字表示所使用的自行车功能设定。

(b0=关闭速度设定、b1=自行车 1、b2=自行车 2)

1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按“确定”进入选项模式。屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“速度设定(SPEED SET)”为止，按“确定”。
4. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“自行车 1 或 2(Bike1/2)”。
5. 按住讯号/夜光照明按钮，可调字母开始闪烁。
6. 上下滚动按钮以选择所需的标记，然后按“确定”。
7. 重复上述步骤直至你选定全部四个英文字母。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

心率表设定





1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按“确定”进入选项模式。屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“心率表设定(MONITOR SET)”为止，按“确定”。
4. 按“确定”开始设置心率表设定。你会看到屏幕显示“声音(SOUND)”。

开启/关闭活动或者按钮声音

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 按“确定”开始设置声音设定。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。
6. 上下滚动按钮以开启或关闭声音，然后按“确定”。

活动/按钮声音包括按钮声音以及在测量与记录模式中以下的活动声音：开始、停止与对每圈资料的记录、阶段开始、间歇阶段与运动恢复计算结束的声音。它不包括偏离心率区的警示响闹、手表闹铃与有氧健康测试响闹功能。

选择测量单位

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“单位(UNITS)”为止。
6. 按“确定”开始设置单位设定，你会看到屏幕显示闪烁的数字“1”或“2”。
7. 上下滚动按钮选择最适合你的测量单位，然后按“确定”。

单位的设定会影响一下功能：

	单位 1	单位 2
用户资料	公斤、厘米	磅、英尺
出生日期	日-月-年	月-日-年
速度	公里/小时	英里/小时
距离	公里、百米	英里、英尺
步速	分钟/米	分钟/英里
海拔	米	英尺
上升（爬坡）高度	米	英尺
温度	℃ （摄氏度）	°F （华氏度）
车轮尺寸	毫米	毫米（注意！）
功率 链重 链长 跨度距离	克 毫米 毫米	克 毫米 毫米

开启/关闭帮助功能

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“帮助(Help)”为止。

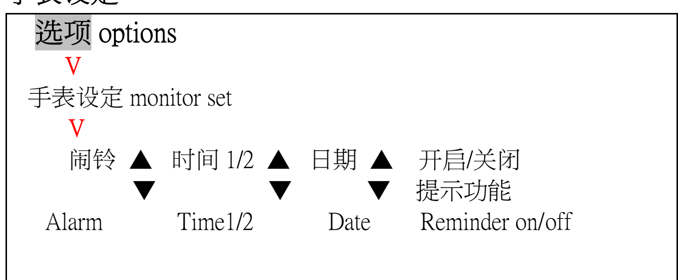
6. 按“确定”开始设置帮助功能设定。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。

7. 上下滚动按钮以开启或关闭帮助功能，然后按“确定”。

如果你开启了帮助功能，屏幕上闪动的箭头会引导你在选项与档案模式下使用正确的按钮。在锻炼的过程中，当你更改中间行的资料时，功能的名称会显示数秒钟。当你在档案模式下储存每圈资料及锻炼资料时，其名称也会显示在屏幕上。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

手表设定





1. 在时间显示模式下上下滚动按钮，直至屏幕显示“选项(OPTIONS)”为止。
2. 按“确定”进入选项模式。屏幕会显示“锻炼设定(EXERCISE SET)”。
3. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“手表设定(WATCH SET)”为止，按“确定”。
4. 按“确定”开始设置手表设定。你会看到屏幕显示“闹铃(ALRAM)”。

设定闹铃功能

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 按“确定”开始设置闹铃功能设定。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。
   如果你关闭了闹铃功能，请跳过步骤 7 至 9。

6. 上下滚动按钮以开启或关闭闹铃功能，按“确定”。
   如果你使用的是 24 小时时间模式：请跳过步骤 7。
7. 如果你使用的是 12 小时时间模式：屏幕会显示闪烁的“上午/下午(AM/PM)”。上下滚动按钮选择上午或下午，然后按“确定”。
8. 小时数値开始闪烁。上下滚动按钮调节小时数値，然后按“确定”。
9. 分钟数値开始闪烁。上下滚动按钮调节分钟数値，然后按“确定”。

闹铃的响闹会持续一分钟。你可以按下五个按钮中的任何一个即可停止响闹。

Page B46

设定时间

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“时间 1/时间 2(TIME1/TIME2)”为止。

6. 按“确定”开始设置时间设定。

7. 屏幕会显示闪烁的时间。上下滚动按钮选择时间 1 或时间 2，然后按“确定”。

8. 屏幕会显示闪烁的“12 小时时间模式/24 小时时间模式(12h/24h)”。上下滚动按钮选择 12 小时时间模式或 24 小时时间模式，然后按“确定”。如果你使用的是 24 小时时间模式：请跳过步骤 9。

9. 屏幕会显示闪烁的“上午/下午(AM/PM)”。上下滚动按钮选择上午或下午，然后按“确定”。

10. 小时数値开始闪烁。上下滚动按钮调节小时数値，然后按“确定”。

11. 分钟数値开始闪烁。上下滚动按钮调节分钟数値，然后按“确定”。

设定日期

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“日期(DATE)”为止。

6. 按“确定”开始设置日期设定。

7. 屏幕会显示“日(Day)”。上下滚动按钮选择所需的数値，然后按“确定”。

8. 屏幕会显示“月(Month)”。上下滚动按钮选择所需的数値，然后按“确定”。

9. 屏幕会显示“年(Year)”。上下滚动按钮选择正确的年份数値，然后按“确定”。

12 小时时间模式：月－日－年

开启/关闭提示功能

如果你自时间显示模式进行设定，请重复步骤 1 至 4。

5. 上下滚动按钮，直至屏幕显示“提示(REMIND)”为止。
6. 按“确定”开始设置提示功能设定。
7. 上下滚动按钮直至显示所需的提示。提示的数目将显示在屏幕的一角。
8. 按“确定”。你会看到屏幕显示闪烁的“开启/关闭 (ON/OFF)”。
9. 上下滚动按钮以开启或关闭提示功能，然后按“确定”。

你可以通过 Polar Precision Performance （正确表现软件）将七种提示上传至你的心率表，每次提示包括时间及名称。

只有心率表处于时间显示模式下时，提示才会发出响闹。提示发出的响闹会持续 15 秒钟，你可以按下除讯号/夜光照明之外的任何一个按钮以停止响闹；你亦可以按下除讯号/夜光照明之外的任何一个按钮以消除提示文字。

如果继续进行设定，请按一下“停止”按钮；如需返回时间显示模式，请按住“停止”按钮。

设定小贴士

切换时间 1 或时间 2

在时间显示模式下按住“向下”按钮，时间 1 或时间 2 会在屏幕最上方一行显示数秒钟。所显示的时间可用于所有手表及响闹功能。如果你选择了时间 2，在时间显示模式下，屏幕将显示“2”。

手表设定的快捷方式

按住讯号/夜光照明按钮数秒钟，进入手表设定环节。上下滚动按钮直至屏幕显示所需的功能为止。然后按照“手表设定”一节开始设置功能。

切换测量单位

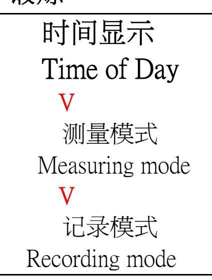
- 当你设定你的体重与身高等用户资料时。
- 当你在以距离为基础的间歇或者运动恢复模式下设置间歇运动训练时
- 当你设定海拔参照点时

按住讯号/夜光照明按钮直至单位切换后松开按钮。

切换日期、用户识别码、用户名称及图标

你可以使用 Polar Precision Performance（正确表现软件）来设置用户识别码、用户名称及图标。在时间显示模式下，屏幕的上方一行将显示这些设定。你可以按住“向上”按钮在用户识别码、用户名称、图标与日期之间相互切换。

C. 锻炼



你在锻炼时可采用两种模式：在测量模式下，屏幕会显示你的心率，但是锻炼资料不会被记录下来。在记录模式下，你的锻炼资料将被记录，同时秒表和其它计算功能也开始运作。

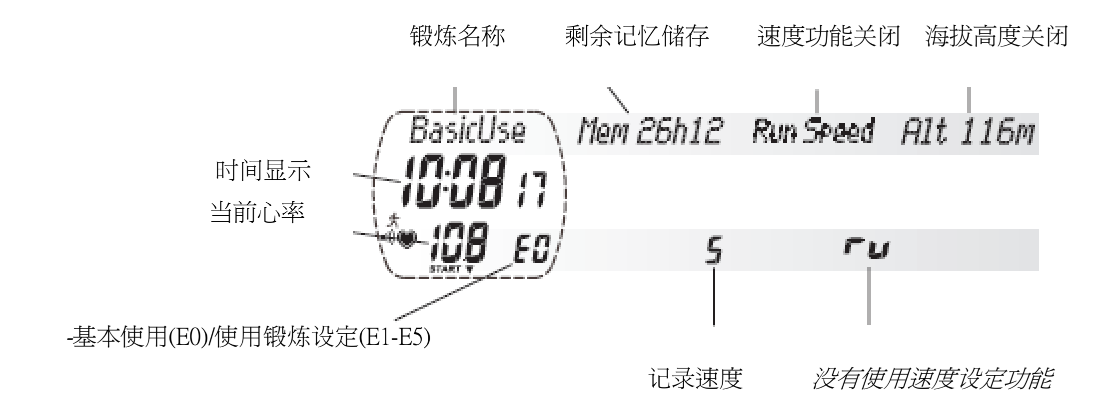
测量模式

1. 按“快捷启动”一节所述，佩戴好心率传输带与心率表。
2. 确保密码心率讯号搜索成功：

- 将心率表与心率传输带的距离保持在 1 米/3 英尺以内。
- 确保你没有靠近其它同样佩戴心率表的人士，高压电线、电视和其它电磁干扰源。在有些情况下，当你开始测量心率的时候，移动电话也会造成电磁干扰。

3. 自时间显示模式开始，按“确定”开始测量你的心率。屏幕上的心形符号开始闪烁，你的心率（次/分钟）将在最长 15 秒的时间内显示。如果没有接收到任何心率讯号，心率表将于 5 分钟内自动恢复到时间显示模式。

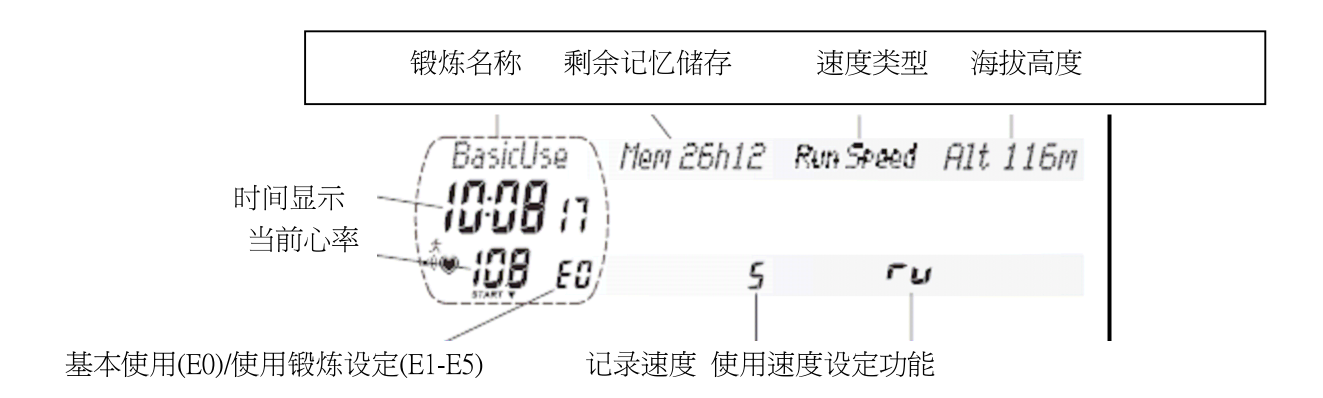
如果进入测量模式时，你没有使用速度或海拔高度设定功能，屏幕将会交替显示如下资料：



如果你在进行跑步或骑车运动，请按住“向下”按钮开启速度设定功能。重复操作直至心率表右上角显示适合的速度设定。
(--=关闭速度设定、ru=跑步速度、b1=自行车 1、b2=自行车 2)

! 务必确保在开始记录锻炼资料前，你已经设置了适合的速度设定。

如果进入测量模式时，你开启了跑步速度或海拔高度设定功能，屏幕将会交替显示如下资料：



如果你没有进行跑步或骑车运动，请按住“向下”按钮关闭速度设定功能。重复操作直至屏幕显示“--”为止。 如此以来，你可以使用更多的记忆储存容量。

4. 如果你想记录跑步资料，请在心率表显示你的心率后开启足部记录装置。然后按“确定”开始记录你的锻炼资料。

或者

如果你想在不测量心率的模式下记录跑步资料：请在屏幕显示 00 的心率读数后，开启足部记录装置。

记录模式

! 在开始记录锻炼资料前，请检查你的心率表是否还有足够的记忆储存空间。在测量模式下，

屏幕的上方一行会显示关于记忆储存空间的资料。

如果你自时间显示模式进行设定，请按住“确定”。

只有当秒表开始运行的时候，锻炼资料才能被储存在锻炼档案中。屏幕上显示的持续运动的指示图标表示记录正在进行中。

如果你预设的锻炼需要设置速度设定，屏幕会显示“速度设定(SPEED SET)”数秒钟。为了开始进行锻炼设定，你需要选择设置跑步速度、自行车 1 或自行车 2；按住“向下”按钮直至屏幕显示所需的选项为止。

屏幕右下角会显示下列设置选项：
--= 关闭速度设定
ru= 跑步速度
b1=自行车 1
b2=自行车 2

如果屏幕显示的读数是--/00，这表示心率表没有接收到心率讯号。将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置；数秒钟后，心率表便可再次搜寻到心率信号。

在锻炼初期，如果你的锻炼持续时间少于 60 分钟，锻炼时间将以分钟和秒钟显示；如果锻炼持续时间超过了 60 分钟，锻炼时间则以小时和分钟显示。

如果屏幕没有显示跑步速度或者显示的是不规则的速度读数，请检查以下环节：

- 与其它使用足部记录装置的跑步者保持一定的距离
- 如果你将心率表置于身体前方的静止位置超过了 15 秒钟，其速度与距离测量功能将自动关闭。你需要移动你的手臂，从而再次启动 心率表的测量功能。

开启/关闭偏离运动目标区响闹警示

! 注意，当自行车功能开启时，你无法使用心率表的响闹功能。同时还需注意，旅程距离是通过按住讯号/夜光照明按钮来进行重设的，因此当你开启或者关闭偏离运动目标区的响闹警示功能时，屏幕的上方一行不会显示“旅程(Trip)”。

按住讯号/夜光照明按钮。
当符号显示在屏幕时，偏离运动目标区警示功能已开启。如果你的心率超过了目标区的上下限，你会于每次心跳时听见哔哔的警示声。

如果你不想使用偏离运动目标区警示功能，闪烁的心率/步速读数可显示你的心率是否超过了运动目标区的上下限。如果你为间歇运动训练设定或者基本设定开启了运动目标区，该功能方可使用。

除了警示响闹功能外，你还能看见：

▲ 如果你正高于目标心率区/目标步速区进行锻炼。

▼ 如果你正低于目标心率区/目标步速区进行锻炼。

切换目标心率区/目标步速区

按住"向上"按钮，反复操作直至屏幕显示所需的运动目标区为止。在间歇运动训练模式下，当各阶段改变至预设好的运动目标区时，目标心率区与目标步速区会自动切换。

根据你所选择的锻炼设定，你有三种记录模式可以选择：

- 基本使用(BasicUse)
- 间歇运动训练设定（开启间歇运动功能）
- 基本设定（关闭间歇运动功能）

以下功能在所有三种可选记录模式下均可使用：

照明屏幕显示功能

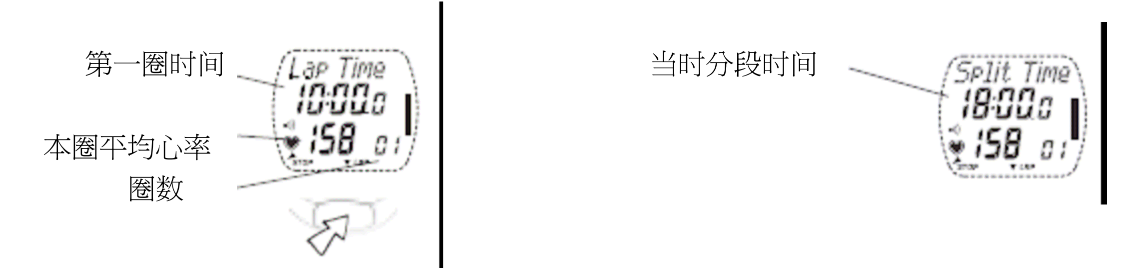
在测量或者记录模式下，按下讯号/夜光照明按钮。只要你使用了一次夜光照明功能，心率表在下列情况下会自动照明屏幕显示：

- 在每次间歇运动训练或者运动恢复计算结束时
- 当你开始或停止锻炼时
- 当你储存每圈资料时
- 当你把心率表置于靠近 Polar 心率传输带处时（心触式免按功能）

如果你想关闭该功能，请再次按下讯号/夜光照明按钮。当心率表返回至时间显示模式时，夜光照明功能亦会自动关闭。如果你想在时间显示模式下照明屏幕显示，请按讯号/夜光照明按钮。

储存每圈时间及分段时间

按“确定”，开始储存每圈时间及分段时间。



当时分段时间

当你停止记录锻炼资料时，心率表会自动储存每圈的时间。如果你没有开启间歇运动功能，心率表将储存 99 圈的资料。在储存了 99 圈的资料之后，你每进行一圈锻炼，屏幕将显示“记录已满(FULL)”数秒钟。你可以继续进行绕圈锻炼，但此后心率表将不再储存每圈的资料。除每圈的资料与间歇运动资料以外，心率表能够继续记录所有其它锻炼资料。

暂停锻炼

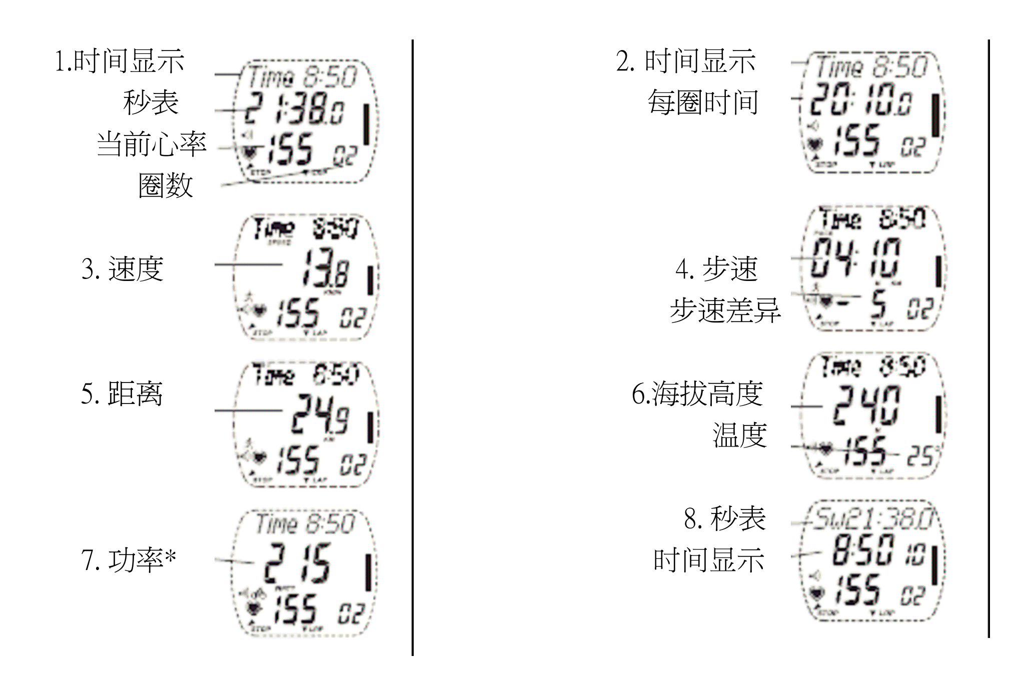
按下“停止”按钮。

锻炼记录、秒表与其它计算功能都将暂停。若想继续进行，按“确定”。或者，你也可以按住“停止”按钮返回至时间显示模式。

如果你在停止秒表，并将心率传输带从胸前解下后，忘记退出心率测量功能，心率表将于 30 分钟内自动返回至时间显示模式。

切换所显示的锻炼资料

在测量或者记录模式下按“向下”按钮，你可以在屏幕显示的资料中进行切换。心率表可以为设定的显示选项分别储存上行、中间行与下行的显示设置。如果你开启了帮助功能，所选功能的名称将会出现数秒钟。当你下次开始锻炼时，秒表将会显示在屏幕的中间行，而其它储存的功能将显示在屏幕的上行与下行。



! 为了获得最准确的海拔高度读数，请在每次锻炼前校准心率表的海拔测量功能。

当你开启间歇运动训练功能时，你将看到一个额外显示。同时你只能改变屏幕显示的下行资料。请参阅“运用间歇运动训练设定进行锻炼”一节中屏幕显示的可选阶段。

阶段名称
倒数定时器



无论在测量模式还是记录模式下，你都可以设定屏幕显示的中间及上面各行的资料。

1. 选择中间行资料

按一下“向下”按钮选择你所期望的显示转换。当你切换中间行资料时，上行与下行的资料亦会随之改变。继续选择上行与下行。

2. 选择上行资料

按一下“向上”按钮从以下内容中进行选择：
时间显示(Time)、秒表(Sw)、每圈时间(Lp)、

或者如果你已开启这些功能，你亦可以从以下内容进行选择：
热量消耗(Cal)、旅程(Trip)、当前速度(Spd)、平均速度(Avg speed)、最高速度(Max speed)、步速(Pace)、脚踏圈速(Cad)、海拔高度(Alt)、上升（爬坡）距离(Asc)、输出功率*(Pwr)、左右脚踏平衡(L-R)、脚踏指数(PI)。

你不能在上行与中间行选择同样的显示功能，即你在屏幕显示的中间行所选择的功能选项在上行将不再适用。

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

选择下行资料

按住“向下”按钮从以下内容中进行选择：

当前心率、平均心率(avg)或者你的最高心率百分比读数(%max)，如果你已经设定了用户资料。如果你开启了目标步速区，你亦可以在下行中选择输入步速差异数値。

只有在秒表被开启时，你才能更改下行显示功能。

! 步速差异数値指的是当你跑得比预设的目标步速快或者慢时，你所少用或者多用的时间。

如果步速差异数値为负数，这说明你跑得比目标步速快；反之亦然。

开始锻炼设定

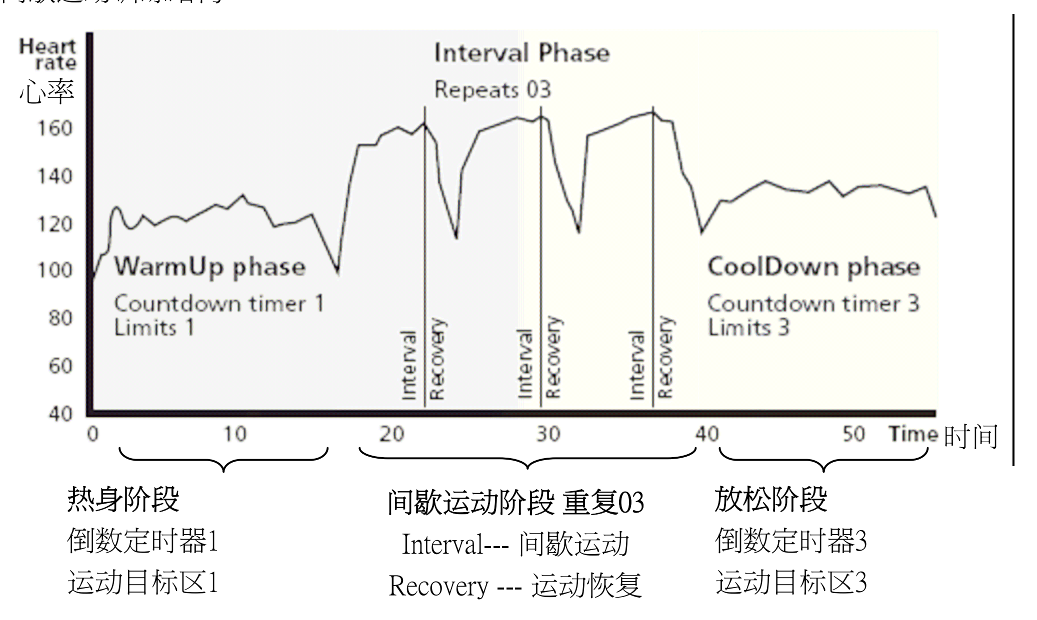
1. 自时间显示模式进行设定，按“确定”进入测量模式。
2. 如果你想切换预设的锻炼设定，按住“向上”按钮，直至锻炼设定(E1-E5)被切换为止。松开按钮，重复上述步骤直至屏幕显示所需的锻炼设定为止。
3. 按“确定”开始锻炼并记录预设锻炼类型。

运用间歇运动训练设定进行锻炼

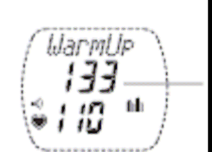
在该模式下，你亦可以使用“记录模式”一节中的所述功能。

间歇运动训练功能将在整个运动过程中自动对你进行指导。为了在间歇运动阶段开始或停止时听到活动声音提示，请确保你已开启了活动声音功能。如果你关闭了间歇运动阶段的倒数定时器，你必须按住“确定”按钮以手动停止间歇运动阶段。当秒表开始运作时， 表示间歇运动训练功能开启。当间歇运动训练结束时，心率表会自动开始一项基本使用(BasicUse)锻炼，该项锻炼与你的间歇运动训练被记录于同一档案中。

间歇运动训练结构：

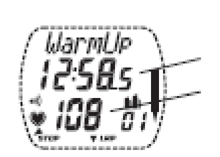


放松阶段



1. 首先

目标心率区或者目标步速区（如果该功能已开启）。



2. 然后

倒数定时器 1。

心率资料。

3. 在热身阶段结束时



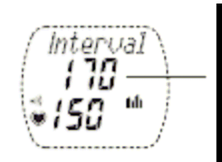
热身阶段持续时间。

热身阶段平均心率。

间歇阶段

心率表可以记录共达 30 次的重复间歇运动阶段。你的间歇运动阶段可分为间歇运动与运动恢复计算（如果该功能已开启）两部分。当间歇阶段发生更改时，相应的运动目标区亦会自动切换。例如，当第一阶段转变至第二阶段时，预设的运动目标区 1 会自动切换至运动目标区 2。你亦可以按住“向上”按钮来切换运动目标区。重复操作直至屏幕显示所需的运动目标区为止。

间歇运动期



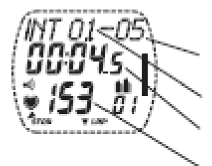
1. 首先

预设目标心率区与目标步速区（如果该功能已开启）。

2. 然后

根据你的设定，屏幕将会显示以下内容：

A. 手动 B. 以时间为基础 C. 以心率为基础 或者 D. 以距离为基础的间歇运动



A. 手动间歇运动

设定间歇运动数目。

当前间歇运动数目。

间歇运动时间

心率资料。

如果你选择了手动间歇运动，间歇运动将在你按“确定”按钮时终止。

或者



B. 以时间为基础的间歇运动

倒数定时器。

如果你选择了以时间为基础的间歇运动，间歇运动将在到达预设时间时终止。

或者



C. 以心率为基础的间歇运动

预设间歇运动心率与当前心率的差异。

或者



D. 以距离为基础的间歇运动

倒数距离。

你的间歇运动将于到达预设距离时终止。



3. 在间歇运动结束时
间歇运动持续时间。
间歇运动平均心率。
当你的间歇运动结束时，心率表会自动继续以下预设功能：运动恢复计算或放松阶段。

运动恢复计算

根据你的设定，屏幕将会显示以下内容：
A. 以时间为基础的运动恢复计算 或者 B. 以心率为基础运动恢复计算 或者 C. 以距离为基础的运动恢复计算。



A. 以时间为基础的运动恢复计算
运动恢复倒数定时器。
当前心率。

或者

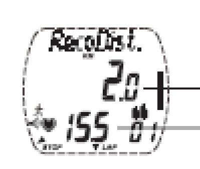


B. 以心率为基础运动恢复计算
预设运动恢复心率与当前心率的差异。

当前心率。

或者

C. 以距离为基础的运动恢复计算



运动恢复倒数距离。
当前心率。

当心率表完成运动恢复计算时，你将会听见两声哔哔声。

运动恢复计算结束时

A. 与 B.　 或者 C.



运动恢复持续时间。

下将心率。



Recovery distance --- 恢复距离



放松阶段



1.首先

预设运动目标区 3（如果该功能已开启）。

2. 然后倒数定时器 3。心率资料。

如果你开启并设定了定时器 3，倒数定时器会开始运作。如果你关闭了定时器，请按住“确定”按钮以结束一个阶段。

3. 放松阶段结束时



放松阶段持续时间。

放松阶段平均心率。



放松阶段结束后，心率表将通过基本使用(BasicUse)模式自动继续记录锻炼资料。

你亦可以在基本使用(BasicUse)模式下继续使用间歇运动训练的运动目标区功能。或者，如果你想进行另外的间歇运动训练，请按住“确认”按钮。

中断间歇运动训练

1. 按下“停止”按钮以暂停运动训练。
2. 按住“停止”按钮返回至时间显示模式。

或者

按下“停止”按钮。屏幕会显示“基本使用(BasicUse)”。在此模式（测量模式）下，你可以继续测量你的心率。若要继续运用基本使用(BasicUse) 模式进行锻炼并且记录你的锻炼资料，请按“确定”。你亦可以继续使用或者切换之前锻炼时所用的同一个运动目标区。重复步骤 1 和 2 返回至时间显示模式。

运用基本设定进行锻炼

在该模式下，你亦可以使用“记录模式”一节中的所述功能。

开启定时器

如果定时器已开启，一旦你开启秒表，定时器将自动开始运作。定时器按照下列顺序交替更换：定时器 1、2、3、1、2、3 等等。在定时器 1 结束运行时，你会听见一声哔哔声；在定时器 2 结束运行时，你会听见两声哔哔声；在定时器 3 结束运行时，你会听见三声哔哔声。当秒表停止后，定时器亦停止运作。

Page C65

开始运动恢复计算

按住“确定”按钮，开始进行运动恢复计算。心率表在进行运动恢复计算时的屏幕显示，请参阅“运用间歇运动训练设定进行锻炼”／“运动恢复计算”一节。当你完成运动恢复计算时，锻炼将会暂停。

如果运动恢复计算结束后，你仍然想继续锻炼过程，请按“确定”按钮。如果你再次进行运动恢复计算，上一次的运动恢复计算资料将随之被删除。

停止锻炼

1. 按下“停止”按钮以暂停锻炼。
2. 按住“停止”按钮直至屏幕出现时间显示模式。
   当你结束锻炼时，每圈及分段时间都会被自动记录下来。

锻炼过程中的小贴士

切换锻炼类型(E0 或者 E1-E5)

在测量模式下，按住“向上”按钮。松开按钮。重复此操作直至屏幕显示所需的锻炼设定或者基本使用(BasicUse)为止。

切换速度设定(--, ru, b1 or b2)

在测量模式下，按住“向下”按钮。松开按钮。重复此操作直至屏幕显示跑步速度(Run Speed)、自行车 1(Bike1)或自行车 2(Bike2)、或者速度功能关闭(Speed Off)为止。现在你即可按照选择的设定进行锻炼。如果锻炼暂停时，在基本使用(BasicUse) (E0)模式下，你可以将跑步功能切换至骑车功能，反之亦然。如果你更改了速度设定，心率表将会生成一个新文件。

重新设定旅程距离

自测量模式或者记录模式开始进行重设。向上滚动按扭直至屏幕显示“旅程(Trip)”为止。按住讯号/夜光照明按钮直至旅程读数变成零为止。松开按钮。

返回手动设定海拔高度

自测量模式开始进行操作。向下滚动按钮直至屏幕的中间行显示“海拔高度(Altitude)”为止。按住讯号/夜光照明按钮直至屏幕显示以前的手动设定的海拔高度为止。

如果手动设定的海拔高度参照数値与心率表计算出的海拔高度的偏差超过±610 米/±2000 英尺，屏幕显示“失败(Failed)”，并显示测定的海拔高度。此时，在选项模式下设定参照海拔高度。当你开始调节海拔高度参照値时，心率表将向你显示测定的海拔高度，而不显示以前设定的海拔高度。

重新启动间歇运动或运动恢复计算

在记录模式下，按下“停止”按钮暂停间歇运动或运动恢复计算。

按住“向下”按钮，启动重新设定。按“确定”按钮重新启动相同的计算，或者重新设定间歇运动训练。详细信息请参阅“将秒表重新归零”一节。

中断间歇运动或运动恢复计算

在间歇运动训练过程中，按住“确定”按钮以中断计算。下一部分的心率表功能将自动启动。例如，在你中断间歇运动后，运动恢复计算功能将自动启动（如果该功能已开启）。

中断间歇运动训练中的一个阶段

按下“停止”按钮，暂停你正在进行的训练阶段。按住“确定”按钮，下一阶段将自动开始。

心触式免按功能

当你把心率表置于心率传输带的 Polar 标志附近时，心触式免按功能即被启动。

关于心触式免按功能，有三种选项供你选择。为了使用心触式免按功能，你需要使用 Polar Precision Performance （正确表现软件）进行选择：

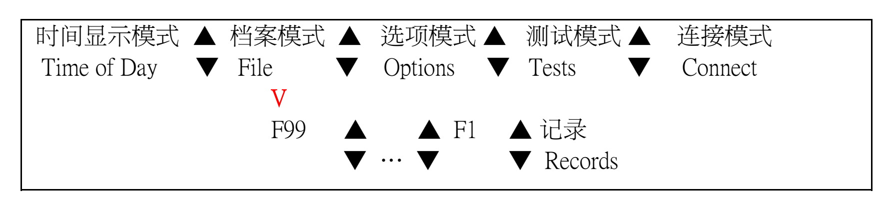
- 检查当前运动目标区
- 切换显示选项
- 储存每圈时间

如果你已经在锻炼过程中使用过夜光照明功能，在心触式免按功能启动期间，夜光照明将持续几秒钟。

D. 如何查阅训练资料

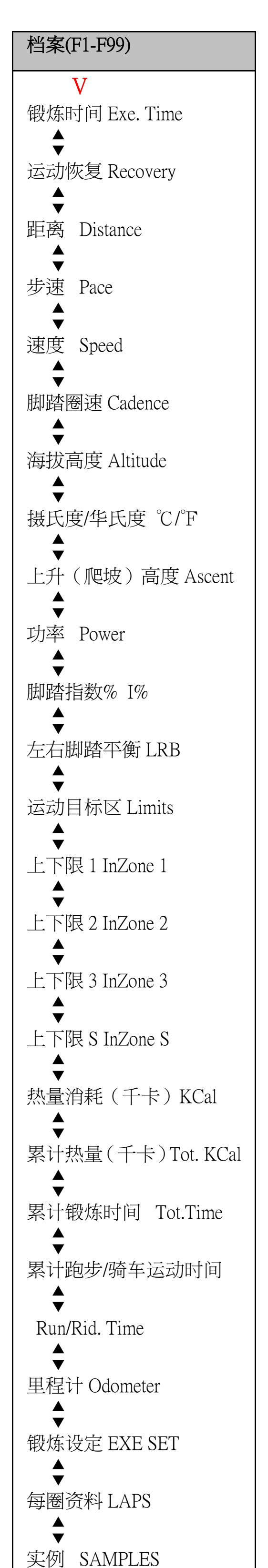


当你开启秒表功能时，心率表开始储存你的锻炼资料。你可以在档案模式中查阅储存的锻炼资料。在档案模式下，你一共可以储存 99 份锻炼档案与一份记录档案，它们可以记录锻炼累计数值与最大数值。



你所储存的第一份档案是 F1，然后是 F2 等等，以此类推。直至你已经储存了最多 99 份锻炼档案。档案的编号越大，表示其为最新记录的锻炼档案。

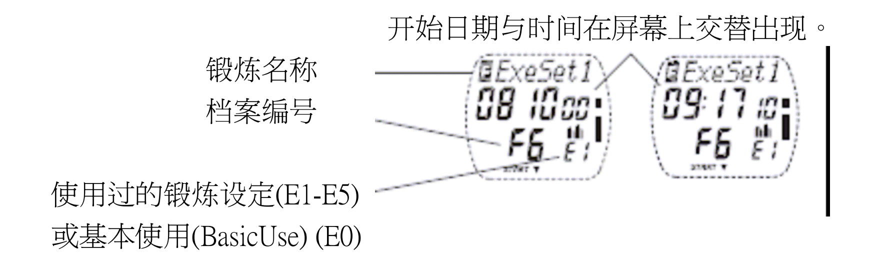
你的心率表与计算机之间可以进行资料的双向交流。Polar Precision Performance 软件为你提供了分析训练资料、记录训练日志以及制定未来训练计划的简捷方法。详细信息，请参阅 CD-ROM 上的指导说明。



! 如果在设定模式下，你没有开启某项功能，那么其相关资料将不会显示在记录档案中。

锻炼档案

1. 在时间显示模式下，向上或向下滚动按钮直至屏幕显示“档案(FILE)”为止。
2. 按“确定”进入档案模式。屏幕会显示你的档案的主要资料。



3. 上下滚动按钮直至屏幕显示所需的档案为止。
4. 按“确定”开始检索并查阅锻炼档案。屏幕会显示你的锻炼时间。

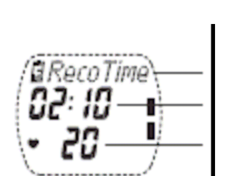
- 使用向上或者向下按钮在档案循环中前进或者后退。
- 按下“确定”按钮进入档案循环中更深的环节。
- 按下“停止”按钮返回至之前的档案环节。
- 按住“停止”按钮返回至时间显示模式，无论你处于档案查阅循环中的哪个环节。

部分资料会在屏幕上自动交替显示。按下“确定”按钮，你可以加快其交替出现的速度。例如：关于目标心率区的资料。



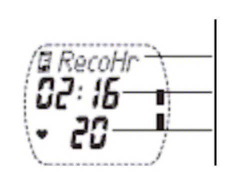
锻炼时间(Exe.Time)

锻炼时间是你在秒表运行时所进行的锻炼时间的总和。你进行锻炼时的平均心率及最高心率会在屏幕上交替出现。如果你想查阅档案，请向上或者向下滚动按钮。



基本设定锻炼的运动恢复资料(Reco)

运动恢复时间。
运动恢复持续时间。
下降心率。



或者

运动恢复心率。
到达预设心率读数所需的时间。
下降心率。

锻炼距离(Exe. Dist.)

你可以看到锻炼的距离。

步速资料(平均步速/最高步速 Pc. Avg/Max)

你锻炼时的平均步速与最高步速交替显示在屏幕上。

速度资料(平均速度/最高速度 Spd. Avg/Max)

你锻炼时的平均速度与最高速度交替显示在屏幕上。

脚踏圈速资料(平均脚踏圈速/最高脚踏圈速 Cad. Avg/Max)

你锻炼时的平均脚踏圈速与最高脚踏圈速交替显示在屏幕上。

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

海拔高度(海拔高度平均值/最高值/最低值 Alt. Avg/Max/Min)
你锻炼时的海拔高度平均值/最高值/最低值交替显示在屏幕上。

温度(摄氏度或华氏平均值/最高值/最低值 ℃or°F Avg/Max/Min)
你锻炼时的温度平均值/最高值/最低值交替显示在屏幕上。

上升（爬坡）米数/英尺(Ascent)
你可以看到锻炼过程中的上升（爬坡）米数/英尺。

功率*(平均功率/最大功率 Pwr Avg/Max)
你锻炼时的平均功率输出/最大功率输出交替显示在屏幕上。

脚踏指数*(平均脚踏指数/最高脚踏指数 PI Avg/Max)
你锻炼时的平均脚踏指数与最高脚踏指数交替显示在屏幕上。

左右脚踏平衡*(左右脚踏平衡平均值 LRB Avg)
你可以看到左右脚踏间平衡的平均值。

运动目标区 1,2,3 与概要目标区(上下限 1/上下限 2/上下限 3/上下限 S)
运动目标区设定在在屏幕上交替出现。上下限 1 用于运动目标区 1，上下限 2 用于运动目标区 2，上下限 3 用于运动目标区 3，上下限 S 用于概要运动目标区。

! 锻炼时，心率表不会显示概要目标区，也不会在你偏离概要目标区时发出响闹警示。在锻炼档案中，你可以查看自己处于该目标区，或者高于/低于该目标区的锻炼时间。

处于、高于及低于运动目标区的锻炼时间

其表明了你在整个锻炼过程中处于、高于及低于每个运动目标区时所花费的锻炼时间。处于、高于及低于运动目标区 1、2 与 3 的锻炼用时，只有在其所处的特定的运动目标区被启动时才能被记录下来。无论你现在使用的是哪个运动目标区，处于、高于及低于概要目标区的锻炼用时，在整个训练过程中都会被记录下来。

热量消耗(千卡 KCal)

你可以看见锻炼期间消耗了多少的热量。

累计热量(千卡 Tot. KCal)

自上次记录档案中数值的重设开始，你可以获得此后几次锻炼期间所消耗的累计热量数值。通过此项功能，你可以将消耗的热量计数当作衡量锻炼（例如一周内所进行的锻炼）效果的标准尺度。

累计锻炼时间(Tot.Time)

自上次记录档案中数值的重设开始，此项功能将计算出此后你在几次锻炼期间所花费的累计锻炼时间。通过此项功能，你可以将锻炼时间计数当作衡量锻炼量（例如一周内所进行的锻炼）的标准尺度。

你的累计锻炼时间将以小时和分钟显示，直至达到 99 小时 59 分钟为止。此后，累计锻炼时间将以小时显示，直至达到 9999 小时为止。

累计跑步/骑车运动时间(Run.Rid. Time)

自上次记录档案中数值的重设开始，你可以计算出此后几次锻炼期间所花费的累计跑步或骑车运动的时间计数。

累计总距离/里程计(Tot. Dist./ Odometer)

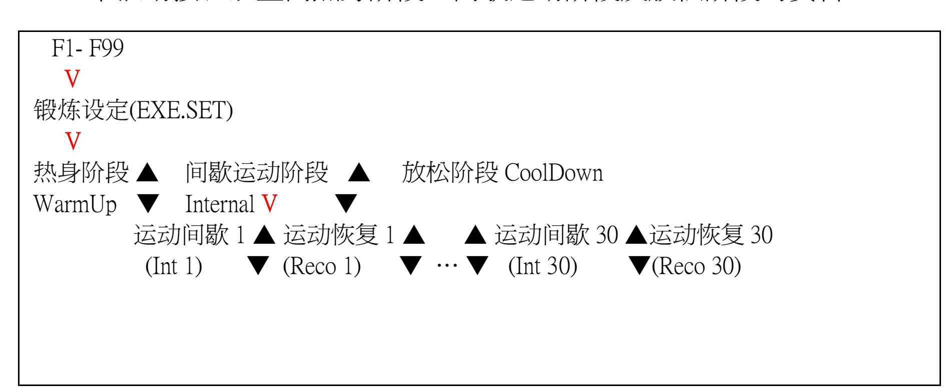
自上次记录档案中数值的重设开始，你可以获得此后几次锻炼期间测量出的累计总距离。在跑步档案中，该数值以累计总距离的形式显示；而在骑车档案中，该数值则以里程计的形式显示。

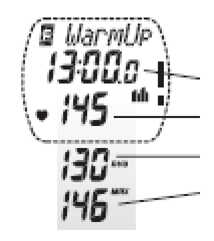
间歇运动训练资料(锻炼设定/EXE.SET)

自屏幕显示“锻炼设定(EXE.SET)”时开始进行操作。

1. 按“确定”开始检索间歇运动资料。

2. 上下滚动按钮以查阅热身阶段、间歇运动阶段及放松阶段的资料。





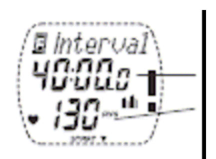
热身阶段

热身阶段持续时间。

热身阶段结束时的心率。

热身阶段的平均心率。

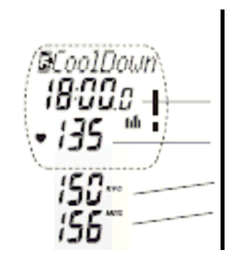
热身阶段的最高心率。



间歇运动阶段

间歇运动阶段持续时间。

间歇运动阶段及运动恢复时的平均心率。

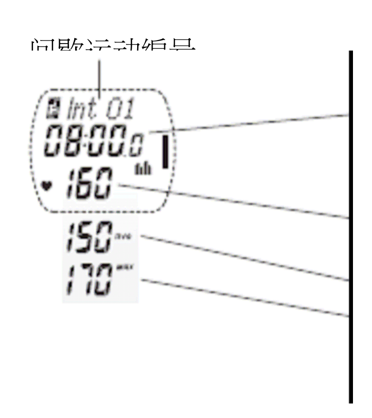


放松阶段

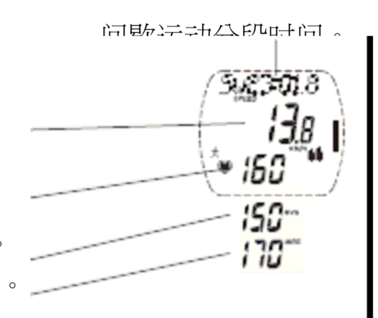
放松阶段持续时间。
放松阶段结束时的心率。
放松阶段的平均心率。
放松阶段的最高心率。

3. 按下“停止”按钮返回至前一档案环节，然后跳过步骤 4 至 6。或者，继续查看间歇运动的详细资料。
4. 自屏幕显示“间歇运动”时开始进行操作。按“确定”按钮查看每次间歇运动和运动恢复的详细资料。
5. 在运动间歇(Int)与运动恢复(Reco)间上下滚动按钮。

间歇运动资料

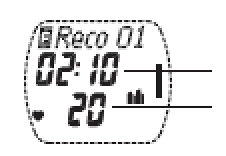


间歇运动持续时间。
间歇运动结束时的速度
（如果速度功能已开启）。
间歇运动结束时的心率。
选定间歇运动的平均心率。
选定间歇运动的最高心率。



Page D75

运动恢复资料



以时间为基础的运动恢复。
运动恢复持续时间。
下降心率。

或者



以心率为基础的运动恢复。

到达预设心率读数所花费的时间。
下降心率。

或者



以距离为基础的运动恢复。

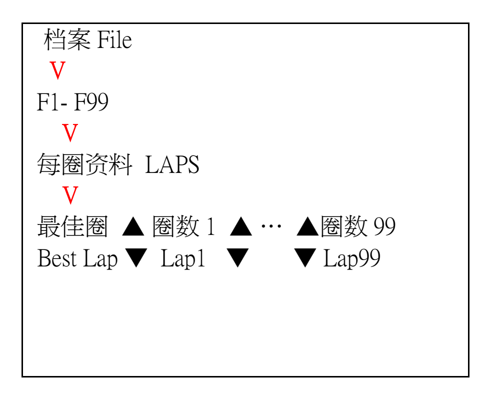
运动恢复距离。
下降心率。

6. 如果你想继续查阅其它资料，例如：每圈数据，请按两下“停止”按钮。上下滚动按钮直至屏幕显示“每圈资料(LAPS)”为止。

每圈资料(LAPS)

自屏幕显示“每圈资料(LAPS)”及心率表所记录的每圈资料的编号时开始进行操作。

1. 按“确定”按钮开始检索每圈数据。
2. 上下滚动按钮以查阅以下数据：



最佳圈



最短圈时。
最佳圈的编号。

只有你至少储存三圈的资料后，屏幕才会显示最佳圈资料。最佳圈不 可以是最后一圈。

每圈资料



分段时间。
一圈时间。
每圈编号。
本圈结束时的心率。
本圈平均心率。
本圈最高心率。

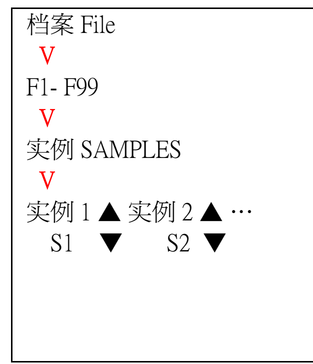
如果你开启了帮助功能，屏幕的上行将交替显示分段时间与帮助文字。反复按下“确定“按钮，你可以在屏幕的中间行查阅下列关于每圈的详细资料：

- 每圈时间 (Lap Time)
- 每圈结束时的速度 (Speed)
- 每圈结束时的脚踏圈速* (Cadence)
- 每圈结束时的海拔高度 (Altitude)
- 每圈结束时的上升（爬坡）米数 (Ascent)
- 每圈结束时的功率输出* (Power)

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

- 每圈结束时的左右脚踏平衡功能 (LRB)
- 脚踏指数 (PI%)
- 每圈结束时的跑步或骑车距离 (Distance)
- 每圈结束时的温度 (摄氏度/华氏度 ℃/℉)

按下“停止”按钮退出心率表上的每圈数据显示。
按住“停止”按钮返回至时间显示模式。



档案记录实例

检索实例档案中详细的锻炼资料。
自屏幕显示“实例(SAMPLES)”及记录实例的编号时开始进行操作。

1. 按“确定”开始检索档案实例。屏幕显示实例被记录时的实例编号、心率及时间。屏幕的上行会交替显示实例编号与帮助文字。
2. 当你反复按“确定”按钮时，屏幕会逐项显示下列详细的实例资料：秒表(Stopwatch)、速度(Speed)、脚踏圈速*(Cadence)、海拔高度(Altitude)、功率*(Power)、左右脚踏平衡* (LRB)、脚踏指数* (PI%)。
3. 上下滚动按钮从一个实例翻阅至另一实例。
4. 按住“停止”返回至时间显示模式。

删除档案

1. 在时间显示模式下，上下滚动按钮直至屏幕显示“档案(FILE)”为止。
2. 按“确定”进入档案模式。
3. 上下滚动按钮直至屏幕显示所需的锻炼档案为止，然后按住讯号/夜光照明按钮。屏幕会显示“删除档案(DELETE FILE)”及档案编号。
4. 按“确定”。心率表会确认你是否想删除档案（是否确定）(Are you sure)。
5. 按“确定”删除选定的档案。
6. 按下“停止”按钮退出档案。屏幕会显示“等待(Wait)”。心率表将重新整理档案，这需要数秒钟的时间。
7. 再次按下“停止”按钮返回至时间显示模式。

删除所有档案

1. 在时间显示模式下，上下滚动按钮直至屏幕显示“档案(FILE)”为止。
2. 按住讯号/夜光照明按钮，屏幕显示“删除档案(DELETE FILE)”。
3. 按“确定”。心率表会确认你是否想删除所有档案（是否确定）(Are you sure)。
4. 按“确定”删除所有档案。
5. 按“停止”返回至时间显示模式。

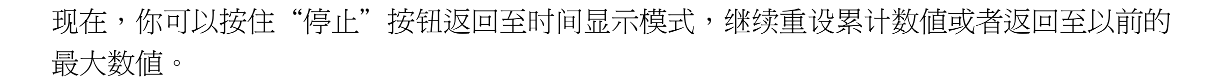
记录档案

每次将你的锻炼进程记录入档案时，该档案都会更新。



1. 在时间显示模式下，上下滚动按钮直至屏幕显示“档案(FILE)”为止。
2. 按“确定”进入档案模式。
3. 上下滚动按钮直至屏幕显示“记录(Records)”为止。
4. 按“确定”进入记录档案。屏幕会显示累计热量数值(Tot. Kcal)。你将会看到几次锻炼期间所消耗的累计热量数值。
5. 上下滚动按钮以查看下列数值：

- 累计锻炼时间(Tot.Time)
- 累计跑步/骑车运动时间(Run.Rid. Time)
- 累计跑步/骑车运动距离（总距离/里程计 Tot. Dist./ Odometer）
- 最高速度(Max Spd.)
- 最高脚踏圈速(Max Cad.)
- 最高海拔高度(Max Alt.)
- 最大功率*(Max Pwr.)



现在，你可以按住“停止”按钮返回至时间显示模式，继续重设累计数值或者返回至以前的最大数值。

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

Page D80

将累计数值重设为零

一旦你重设了累计数值，你将不能再恢复熟知数值。

在记录档案中，自屏幕显示“累计热量数値(Tot. Kcal)、累计锻炼时间(Tot.Time)、累计跑步/骑车运动时间(Run.Rid. Time)或累计跑步/骑车运动距离（总距离/里程计 Tot. Dist./ Odometer)”时开始进行操作。

1. 按“确定”开始重设所需的累计数値。屏幕会显示“重设(Reset)”和闪烁的数値。
2. 按住“向下”按钮，屏幕上的“重设(Reset)”开始闪烁。在重设数値前，你仍然可以通过松开“向下”按钮来取消重设操作。如果你确定想要重设数値，继续按下“向下”按钮直至数値被重设为止。松开按钮。
3. 按下“停止”按钮退出重设屏幕显示。
   按住“停止”按钮返回至时间显示模式。

Page D81

返回至以前的最大数值

在记录档案中，自屏幕显示“最高速度(Max Spd.)、最高脚踏圈速(Max Cad.)、最高海拔高度(Max Alt.)或最大功率*(Max Pwr.)”时开始进行操作。

1. 按住讯号/夜光照明按钮，开始返回以前的数值。屏幕会显示“返回原値(Return Old)”和闪烁的数值。
2. 按下“停止”按钮，你仍然可以取消重设操作。如果你确定想要返回以前的数値，请按“确定”。
3. 按下“停止”按钮退出屏幕显示。
   或者，如果你想要开始将最大数値重设为零，请按住讯号/夜光照明按钮。屏幕会显示闪烁的“重设数値(Reset VALUE)”。一旦你重设了数値，你将不能再对它进行恢复。
4. 你仍然可以通过按下“停止”按钮以取消重设操作。如果你确定想要返回以前的数値，请按“确定”。
5. 按住“停止”按钮返回至时间显示模式。

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

Page E82

E. 测试功能

! 如果你在尝试进入测试模式前还没有设置用户资料设定，心率表将

会自动行进至用户设定环节。



Polar 有氧健康测试

使用 Polar 有氧健康测试，你能够简单、安全并且快捷地预测个人的最大摄氧量，获得预测的最高心率值。 Polar 有氧健康测试的测试对象是身体健康的成年人士。



个人有氧健康指数(OwnIndex)

个人有氧健康指数是一个等同于最大摄氧量(VO2max)数値，它也是用来表示人体有氧健康状况的常用指数。心血管（有氧）的健康水平与心血管系统在体内输送与利用氧气的能力密切相关。你的心脏越强壮、运作效率越高，你的心血管健康水平就越高。最大摄氧量(VO2max)是衡量你在耐力运动项目中的表现水平的有效指针。

Page E83

如果你希望增强自己的心血管功能，平均花费最短 6 个星期的时间，你便可以观察到个人有氧健康指数的显著变化。对于身体健康状况较差者来说，通常其个人有氧健康指数提高得更快；对于身体健康状况较好者来说，则需要较长的时间方可见到成效。

如果你在锻炼过程中能够使用到大肌肉群，则更有利于改善心血管健康水平。这类体育运动包括跑步、游泳、划船、滑冰、越野滑雪、骑自行车和慢步等。

为监测自身的健康状况与进程，在开始两周内，你需要多次测量自身的个人有氧健康指数，以取得基准値。此后，大约每月重复一次有氧健康测试即可。

个人有氧健康指数是根据静止心率、休息状态下的心率变化、年龄、性别、身高、体重及自我评估运动而测定的。

预测最高心率(HRmax-P)

预测最高心率的测试需与 Polar 有氧健康测试同步进行。

与根据年龄公式(220-年龄)计算出的结果相比，预测最高心率的测试结果能够更准确地预测出你的个人最高心率値。年龄计算最高心率的方法只能帮助你做大概的估算，因此它不是非常准确，对于很多年来身体一直很健康或者年长人士来说尤其如此。确定你的个人最高心率的最精确的方法莫过于由心脏病专家或者运动生理学家进行临床测试（在跑步机或自行车压力测试中）。

你的最高心率在某种程度上会随你的身体健康状况而有所变化。经常锻炼可以降低你的最高心率，相反，减少锻炼则会使最高心率上升。而根据你参加的运动类型的不同，最高心率亦有所差别。例如：跑步时的最高心率>骑自行车时的最高心率>游泳时的最高心率。

预测最高心率有助于将训练强度设定为最高心率的百分比，以及跟进由于训练造成的最高心率变化，而毋需进行竭尽全力的最大压力测试。预测最高心率是根据静止心率、休息状态下的心率变化、年龄、性别、身高、体重及（测量或预测出的）最大摄氧量(VO_2max)来计算的。如果你想获得最准确的预测最高心率，请将临床测得的最大摄氧量(VO_2max)输入心率表。

有氧健康测试设定

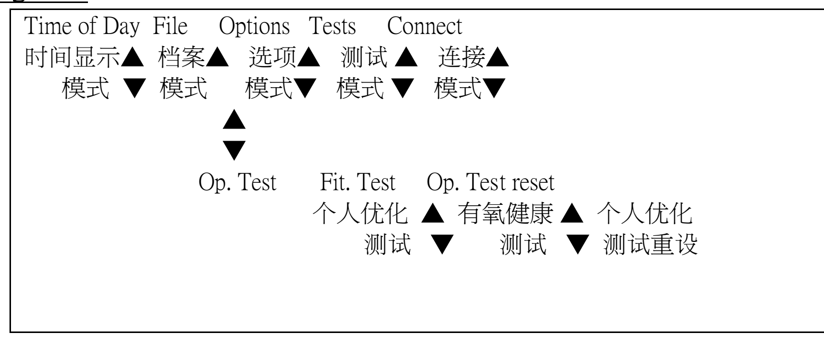
为了进行 Polar 有氧健康测试，你必须在选项模式下设置以下各项设定：

- 设定你的个人用户资料与长期运动强度水平
- 将 Polar 有氧健康测试设置为开启状态
- 如果你希望预测最高心率，请开启预测最高心率功能。

进行测试

为获得可靠的测试结果，需要符合以下基本要求：

- 你应该安身放松并保持平静的心情。
- 只要测试环境安静，此项测试可以随处进行，无论在家中、办公室、还是在健身俱乐部都可以。周围不应有噪音干扰（例如：电视、广播或电话等），并且没有旁人与你交谈。
- 每次重复测试的地点、时间及环境应保持一致。
- 在测试前 2-3 小时内，请不要吸烟与过量进餐。
- 在测试当天或者前一天，请避免剧烈运动、饮酒或服用药物兴奋剂。



1. 在时间显示模式下，上下滚动按钮直至屏幕显示“测试(TESTS)”为止，按“确定”。如果心率表无法显示测试模式，请检查你是否已在选项模式下开启了该功能。
2. 上下滚动按钮直至屏幕显示“有氧健康测试(FIT.TEST)”，然后按“确定”。屏幕将显示你最近的个人有氧健康指数(OwnIndex)及测试日期。
3. 上下滚动按钮以查阅你最近的预测最高心率及测试日期。
4. 在测试前，**请平躺并放松** 1-3 分钟。

开始测试

进行测试将会花费你 3-5 分钟的时间。

5. 按“确定”开始测试。心率表开始搜索的你的心率。屏幕将显示“测试已开启(TEST ON)”，你的心率也将出现在屏幕上。测试正式开始。
6. 平躺放松。将双手放于身体两侧，请不要移动身体及与他人交谈。
7. 屏幕将显示你当前的个人有氧健康指数(OwnIndex)及测试日期。
8. 如果你已开启了预测最高心率功能，你可以上下滚动按钮以查阅预测最高心率的结果及测试日期。

开启/关闭有氧健康测试响闹讯号

在有氧健康测试结束时，心率表会发出响闹讯号以对你进行提示。如果响闹功能处于开启状态，屏幕会显示符号。

- 如果你需要在测试前或者测试过程中开启或关闭响闹讯号，请按住讯号/夜光照明按钮。

中断测试

- 你可在测试过程中随时按下“停止”按钮以中止测试。
  屏幕将显示“测试失败(TEST FAILED)”数秒钟。
  你的最新个人有氧健康指数(OwnIndex)与预测最高心率将不会被替换。

如果心率表在测试开始时与测试过程中无法成功探测到你的心率，该测试将告失败。检查心率传输带的电极部分是否湿润，弹性带是否松紧适度。

更新个人有氧健康指数(OwnIndex)与预测最高心率(Hrmax-P)

你可更新选项模式/用户资料中的个人有氧健康指数(OwnIndex)与预测最高心率(HRmax-P)。如果你定期更新这些数値，你的最高心率百分比读数与热量消耗数値将会为你提供更准确的个人资料。

1. 在时间显示模式下，上下滚动按钮直至屏幕显示“测试(TESTS)”为止。
2. 按“确定”进入有氧健康测试模式。
3. 上下滚动按钮直至屏幕显示“更新用户设定(Update USER SET)”为止。如果你还没有更新最近的测试结果，屏幕上将会出现这样的显示。
4. 按“确定” ，更新个人有氧健康指数(OwnIndex)与预测最高心率(HRmax-P)。
5. 如需返回至时间显示模式，请按住“停止”按钮。

! 如果预测最高心率处于开启状态，你的最高心率値将会被更新。

有氧健康分类表

在比较你的个人数值及有关变化时，Polar 健康有氧测试的结果，即你的个人有氧健康指数(OwnIndex)具有重要的意义。个人有氧健康指数(OwnIndex)同样可以根据你的性别与年龄加以区分。在下表中查找你的个人有氧健康指数(OwnIndex)，并与相同年龄及性别人士的相关情况进行对比，从而了解你自己的心血管健康状况。

	年龄（周岁）	1（很弱）Very Low	2（弱）Low	3（一般）Fair	4（正常）Moderate	5（好）Good	6（很好）Very Good	7（优秀）Elite
男性	20-24	<32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	>62
	25-29	<31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	>59
	30-34	<29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	>56
	35-39	<28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	>54
	40-44	<26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	>51
	45-59	<25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	>48
	50-54	<24	24-27	28-32	33-36	34-41	42-46	>46
	55-59	<22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	>43
	60-65	<21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	>40
女性	20-24	<27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	>51
	25-29	<26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	>49
	30-34	<25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	>46
	35-39	<24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	>44
	40-44	<22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	>41
	45-59	<21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	>38
	50-54	<19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	>36
	55-59	<18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	>33
	60-65	<16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	>30

上述有氧健康分类表是以 62 项有关调查研究的文献评论为依据的，此项调查以美国、加拿大以及欧洲七国的健康成人为研究对象，直接测量他们的最大摄氧量(VO_2max)。

参考文献：Shvartz E, Reibold RC：《年龄介于 6 岁与 75 岁间的男性及女性的有氧健康标准》；及 1990 年第 61:3-11 期《Aviat Space Environ Med》这篇评论。

针对不同的有氧健康类别，我们做出以下建议：

1-3 加强锻炼，从而增强体质、改善自己的身体健康状况

4 为确保健康的体魄，请保持目前的锻炼习惯。如果你想增强体质，我们建议你增加运动量。

5-7 保持目前的锻炼习惯，从而维持健康的身体与健美的身材

优秀运动员的个人有氧健康指数(OwnIndex)通常高于 70（男性）和 60（女性）。具有参加奥林匹克运动会的水准的运动员，其相关指数甚至可以高达 95。个人有氧健康指数(OwnIndex)在运用到大肌肉群的运动中（例如越野滑雪与骑自行车时）可达到顶峰。

个人优化锻炼

如果你希望自己的训练卓有成效，就必须进行短时间的超负荷运动。这意味着更长的锻炼持续时间、更高的运动强度或者更大的运动总量。为了避免剧烈的过度训练，你在超负荷运动之后需要充分的运动恢复时间。如果运动恢复的时间不够充分，大运动量的训练非但不会提高你的运动成绩，相反还会导致你的成绩下降。通过 Polar 个人优化功能 (OwnOptimizer)这个简便可靠的测试方法，你可以确定你的训练方案是否有助于提高自身的运动成绩和训练水平。

个人优化 (OwnOptimizer)测试

Polar 个人优化(OwnOptimizer)测试改进了传统上用来探测过度训练的直立测试方法。对于经常参加体育运动（每周至少三次）的人士来说，个人优化测试(OwnOptimizer)无疑是一个理想的工具，它可以帮助你增强体质或者实现期望的比赛目标。该测试基于直立测试（由放松的休息状态站立起来）中测量出的心率数值与心率变化。它能够帮助你在运动期间平衡训练负荷，从而提高训练成绩，避免长期的训练量不足或者过度训练。

Polar 个人优化测试 (OwnOptimizer)以长期定时测量的五个心率参数为测试依据。其中两个参数为静止心率数值，另外两个参数为你保持站势时的心率数值，剩余的一个参数则为你起立时的心率数值。每次你进行个人优化测试时，Polar 跑步计算机都会记录下你的心率数值，并将它与上次记录的数值做比较。

基线测试

当第一次开始使用个人优化 (OwnOptimizer)测试功能时，你需要在两个星期的时间内进行六次基线测试，从而确定自己的个人基本数值。在开始基线测试的两周内，你应该进行具有代表性的基本训练，而并非大运动量的训练。在训练结束与运动恢复后的这段时间内，你都应该进行包含基线测量的个人优化测试。

监测你的个人优化 (OwnOptimizer)测试数值

在完成对基线测试的记录后，你应该每周继续进行 2 至 3 次的个人优化(OwnOptimizer)测试。请你每周在运动恢复与大运动量训练（或者连续几天的高强度训练）后的次日早晨开始自我测试。在结束一天正常的训练后，你亦可以选择进行第三次测试。

在停止训练或者不规律的训练期间，个人优化(OwnOptimizer)测试可能无法为你提供准确可靠的测试资料。如果你中止锻炼的时间长达 14 天或者更久，建议你重新进行基线测试。

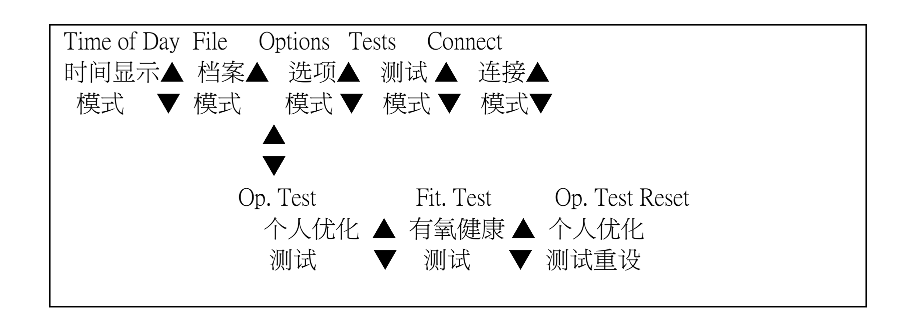
进行测试

为获得可靠的测试结果，每次测试都应该在标准化或者相同的环境中进行。我们建议你在吃早餐前进行测试。

为获得可靠的测试结果，需要符合以下基本要求：

- 你应该安身放松并保持平静的心情。
- 在测试前 2-3 小时内，请不要吸烟与过量进餐。
- 只要测试环境安静，此项测试可以随处进行，无论在家中、办公室、还是在健身俱乐部都可以。周围不应有噪音干扰（例如：电视、广播或电话等），并且没有旁人与你交谈。
- 你可以保持放松的坐姿或是平躺在床上。每次当你进行测试的时候，身体的姿势应该始终保持一致。

按照“快捷指南”一节的引导，佩戴好心率表与心率传输带。



1. 在时间显示模式下，上下滚动按钮直至屏幕显示“测试(TESTS)”为止，按“确定”。如果心率表无法显示测试模式，请检查你是否已在选项模式下开启了该功能。
2. 按“确定”进入测试模式。
3. 屏幕显示“个人优化测试(Op.Test)”，按“确定”。
4. 屏幕将显示你最近的个人优化测试资料（测试日期及你最近的测试数值）。
5. 坐着或者平躺着，身体放松，然后按“确定”按钮开始进行测试。心率表将显示“平躺状态(Lay down)”。在持续 3 分钟的第一阶段测试中，请不要移动你的身体。

6. 三分钟之后，心率表会发出响闹提示，同时屏幕将显示“起立(Stand up)”。请你站起来并保持站立的姿势三分钟。
7. 三分钟之后，心率表会再次发出响闹提示，测试结束。
8. 在心率表的屏幕上，你可以看见用数字与单词表示的测试结果。

如果测试以失败告终，心率表亦会发出响闹提示，同时屏幕将显示“测试失败(Failed Test)”。你可以重新再次进行测试。

如何解读测试结果

心率表将计算出以你的心率及心率变化为基础的参数。通过比较最近的与上次的测试结果，心率表能够计算出你的个人优化(OwnOptimizer)测试数値。同时，关于你的训练状态的文字解释将显示在心率表的屏幕上，其具体定义请参阅下列各项详细说明。心率表亦能显示你平躺时的平均心率（次/分钟）(Rest HR)、起立过程中的心率峰値(Peak HR)以及保持站立姿态时的平均心率(Stand HR)。

心率表所显示的关于个人优化(OwnOptimizer)测试数値的文字说明如下：

Recovered / 运动恢复已完成 (1)

你的测试心率低于平均水平，这表示运动后你恢复得很充分。你可以继续进行训练，包括进行高强度的剧烈运动。

Normal / 训练状态正常 (2)

你的测试心率处于正常水平。你可以继续进行训练，包括进行低强度与高强度相结合的运动；在训练过程中，需要有适合的运动恢复时间。

TrEffect / 训练带来的影响 (3)
你的测试心率高于平均水平。在前一段时间，你可能进行了高强度的剧烈运动。现在你有两种选择方案：1) 休息一两天，或者进行一两天的低强度运动，或者 2) 继续进行一两天的高强度运动，然后充分地调整恢复。

由于其它原因所造成的压力、发烧的初期或者流感的侵袭也会导致同样的结果。

Steady / 训练状态平稳 (4)
目前，你的测试心率已经在相当长的一段时间内维持在正常水平。你只有既进行大运动量的锻炼，又进行充分的运动恢复，训练才会富有成效；而这必然会引起你的测试心率的变化。此处，个人优化(OwnOptimizer)测试的结果表明你有一段时间没有进行高强度的剧烈运动，或者没有充分地调整恢复。在休息了一天或者进行了一天的低强度运动后，请再次进行测试。如果你进行了有效的运动恢复，测试结果将显示“Recovered（运动恢复已完成）”。

Stagnant / 训练状态停滞 (5)
你的测试心率仍然在长时间内维持在正常水平。测试结果表明你的训练强度还不足以很理想地提高运动成绩或者增强身体素质。为了有效地改善你的身体状态，你应该进行运动强度更大、持续时间更久的训练。

Hard Tr / 大运动量训练带来的影响(6)
你的测试心率几次都高于平均水平，你可能有意地加大了训练的运动量。测试结果表明你进行了超负荷的训练，现在你必须充分地调整恢复。为掌握运动恢复的进展状况，请你在休息一两天，或者进行一两天的低强度运动之后再次进行测试。

OverReach / 训练过度 (7)
个人优化(OwnOptimizer)测试的结果表明你进行了为期数天或者数周的高强度训练。你的测试心率一直维持在较高的水平，这表明你必须进行一段时间的完全恢复。你进行高强度运动的时间越长，运动恢复所需的时间便要越久。在调整恢复至少两天之后，请你再次进行测试。

OverTrs / 交感神经性训练过度 (8)
个人优化(OwnOptimizer)测试的结果表明你进行了为期数天或者数周的高强度训练，并且没有进行充分的运动恢复，这便导致你处于过度训练的状态。为恢复至正常的训练状态，你必须在仔细安排的运动恢复时间内让身体得到充分的休息。通过每周进行 2 至 3 次的个人优化(OwnOptimizer)测试，你方可掌握自己的运动恢复状况。

OverTrs / 副交感神经性训练过度 (9)
你的测试心率处于较低的水平，通常人们认为这是运动恢复很充分的信号。但是，通过分析其它参数，可以得知这其实是副交感神经性训练过度的表现。你可能进行了长时间的大运动量训练，而运动恢复的次数却不足够多。你应该检查是否还有其它过度训练的信号出现。例如，伴随着过度训练，你会发现训练成绩下降、身体愈发疲劳、情绪波动、睡眠不好、持续的肌肉酸疼，以及/或者有筋疲力尽的感觉。你亦可能受到了其它压力的影响。

一般而言，副交感神经性训练过度通常是由于长时间的高强度运动而引起的。

为了从副交感神经性训练过度的状态中调整过来，你必须使身体完全恢复平衡状态，这需要你花费数周的时间来进行运动恢复。在运动恢复阶段的大部分时间内，你不应该进行任何体育活动，取而代之的应该是充分的休息与调整。然而在此期间，你也可以进行几天运动量较小、时间较短的有氧运动；或者只是偶尔地进行短时间、高强度的训练。除了主要运动项目之外，你亦可以考虑进行其它方式的体育锻炼，但它必须是你所熟悉、而且令你感觉舒服的运动项目。通过每周进行 2 至 3 次的个人优化(OwnOptimizer)测试，你才能够掌握自己的运动恢复状况。如果你感觉自己的身体已经恢复了平衡状态，并且最好几次的测试结果都显示为“Normal (训练状态正常)”或者“Recovered（运动恢复已完成）”，你方可考虑继续进行训练。当你再次开始训练的时候，你亦应该开始新一轮的测试周期（其中包括重新进行基线测试）。

注意
在完全改变训练方案之前，请你综合考虑个人优化(OwnOptimizer)测试结果、自己的主观感受以及身体表现出来的反应。如果对进行测试的标准化环境没有把握，你应该重复进行测试。同时，个人测试结果亦会受到外界因素的影响，例如：精神压力、潜伏的疾病、训练环境的改变（温度、海拔高度）等等。

如果你开始了新一季度的训练，你应该至少每年更新一次基线测试的计算数值。

利用计算机软件分析测试结果
如果你将测试结果由心率表上传至个人计算机，你便可以通过使用 Polar Precision Performance 软件来对它进行进一步的分析。这款软件不但能够让你通过不同的方式来分析测试结果，而且能够使你获得关于训练与身体状况的详细资料。你亦可以将这次的测试结果与上次的测试数值做图解比较。

F. 保养及维修

Polar 跑步计算机是设计先进、制作精良的高科技仪器，使用时应尽量小心。以下建议有助于你更好地履行质量保证义务，同时可以确保本产品使用多年完好无损。

爱护好你的 Polar 跑步计算机

- 将 Polar 跑步计算机及其心率传输带存放于凉爽、干燥的地方。切勿将它存放于与任何密闭材料中，例如潮湿的塑料袋或运动包。汗水与水气可能会弄湿心率传输带的电极并启动心率传输带，从而缩短电池寿命。

- 不要将 Polar 跑步计算机及其心率传输带置于过冷（低于-10℃/14°F）或者过热（高于+50℃／122°F）的环境中。

- 不要将 Polar 跑步计算机及其心率传输带长期暴露于阳光直射的环境中，例如置放于车内。

- 使用后定期用中性肥皂和溶剂清洗心率传输带。

- 不要使用酒精、任何研磨材料（例如：钢丝绒）或者其它化学洗涤剂来清洗心率传输带的任何部件。

- 除使用毛巾外，不要使用任何其它方式擦干心率传输带。错误的操作可能会导致产品的损坏。

- 不要将心率传输带放在洗衣机或者脱水机（干燥机）中。
- 你可以用洗衣机清洗弹性带，水温应该保持在+40℃／104°F。我们建议你使用洗衣袋。
- 不要用洗衣机将弹性带脱水甩干！
- 不要将弹性带放在脱水机（干燥机）中！
- 不要熨烫弹性带！
- 保持心率表背面气压槽（心率表背面上的三个小孔）的清洁，从而确保海拔高度及温度测量功能正常工作。请不要将异物插入小孔中。
- 请擦干 PolarS1 足部记录装置。
- 避免剧烈撞击 PolarS1 足部记录装置，以免造成损坏。

电池

心率传输带的电池

心率传输带电池的预期平均寿命是一年（每天使用 2 小时，每周使用 7 天）。如果你的心率传输带停止了运作，很可能是因为它的电池电量已经耗尽。我们建议你最好将心率传输带送往经授权的 Polar 客户服务中心更换电池。

但是，你也可以按照下面的指导说明来自己更换电池。你需要准备一枚硬币、一个密封环以及一块新的心率传输带电池(CR2025)。

1. 沿逆时针方向，将硬币由 CLOSE 位置向 OPEN 位置旋转，从而打开心率传输带上连接器的电池盖。电池盖会从电池仓上弹起。

2. 从连接器上取下电池盖，然后从电池仓中取出旧电池，并更换以新电池。
3. 卸下电池盖上的密封环，并用新的密封环进行更换。
4. 将电池的负极(-)朝下面向连接器，正极 (+)朝上面向电池盖。
5. 然后将电池放入连接器的电池仓内，并将电池盖放回原位，电池盖上的箭头应该指向 OPEN 位置。同时请确认电池盖上的密封环已经被正确地置于其凹槽中。
6. 向下轻压电池盖，从而使电池盖的外侧表面与连接器的表面处于同一水平线。
7. 沿顺时针方向固定好电池盖，电池盖上的箭头亦会同时由 OPEN 位置向 CLOSE 位置旋转。最后请确保电池盖已正确合拢。

! 为了确保心率传输带电池的最长使用寿命，请你务必在更换电池的时候才打开电池仓。我

们建议你在每次更换电池的同时也要更换电池盖上的密封环。你可以在装备齐全的 Polar 零售商及经授权的 Polar 客户服务中心购买到密封环或者其它电池配件。在美国与加拿大，消费者只能在经授权的 Polar 客户服务中心购买到附加的密封环。

S1 足部记录装置

当你按下足部记录装置上的红色按钮时，如果装置上的绿色信号灯变成了红色，或者根本没有任何灯光信号，这表明你需要对足部记录装置的电池进行更换。关于如何更换电池的具体操作，请参阅“快捷指南”一节。

Page F100

心率表

在正常使用情况下，心率表电池的预期平均寿命为两年（每天使用 2 小时，每周使用 7 天）。请注意过于频繁地使用夜光照明与响闹功能会加快电量的消耗。请勿自行打开心率表。为确保心率表的防水性能与使用合格部件，心率表电池只能由经授权的 Polar 客户服务中心更换。更换的同时，亦将对 Polar 跑步计算机进行全面的周期性检查。

客户服务

如果你的 Polar 跑步计算机需要任何服务，请参阅客户售后服务一节，并联络经授权的 Polar 客户服务中心。

! 接受非授权的服务后，心率表的防水性能将不能得到保证。

G. 注意事项

在水中使用 Polar 跑步计算机

你的 Polar 跑步计算器具有 30 米/100 英尺的防水功能。但是为了保持其防水功能，在水中请勿按心率表上的任何按钮。

由于以下原因，用户在水中测量心率时可能会受到干扰：

- 高含氯量的池水或者海水的导电性很强，这可能会导致心率传输带的电极发生短路，因此心率传输带将可能无法探测到心电图(ECG)讯号。

- 跳水或者游泳比赛中的肌肉剧烈运动会造成水阻力，从而改变心率传输带的位置，使其无法接收心电图(ECG)讯号。

- 心电图(ECG)讯号的强弱因个体差异与个体组织结构的差异而有所不同，使用者在水中测量心率会相对在其它环境中遇到更多的问题。

注意：PolarS1 足部记录装置并不是针对水下使用而设计的。

使用 Polar 跑步计算机时可能遇见的干扰

电磁干扰

在高压电线、交通灯、电气化铁路的架空线、电动公车线或有轨电车、电视、汽车马达、单车计算机、某些机动健身锻炼器材或移动电话的附近，或者当你穿过电子安全门时，你佩戴的心率表可能会受到电磁干扰。在某些情况下，当你开始测量心率时，移动电话亦可能造成电磁干扰。

锻炼器材

某些安装有电子或电动部件的健身锻炼器材，例如发光二极管显示屏幕、马达或者电动制动器，会产生电子干扰讯号。若要解决上述问题，你可按下列方法重置心率表：

1. 从胸部解下心率传输带，然后照常使用锻炼器材。

2. 四处移动你的心率表，直至你发现一处没有读数离散和出现闪烁的心形符号的位置。锻炼器材的显示屏幕的正前方通常干扰比较强烈，而显示屏幕的左右两侧相对干扰较弱。

3. 重新将心率传输带佩戴在胸部，并尽可能远地将心率表置于不受干扰的区域。

4. 如果使用健身锻炼器材时，你的 Polar 跑步计算机仍然无法正常工作，这表明该锻炼器材对于无线心率测量来说电磁干扰太强。

如何在使用跑步计算机进行锻炼时，将潜在风险降至最低

健身锻炼可能会含有一定的风险，对于很少运动的人来说这点尤为值得注意。

在开始实施定期的健身锻炼计划之前，我们建议你先回答下列关于身体健康状态的问题。如果你给予了其中任何一题肯定的回答，建议你在开始锻炼前首先向医生咨询。

- 在过去你的五年内你从没有进行过体育锻炼吗？
- 你有高血压吗？
- 你有高胆固醇吗？
- 你有其它任何疾病的征兆或者症状吗？
- 你正在接受任何高血压或者心脏病的药物治疗吗？
- 你有呼吸道疾病史吗？
- 你大病初愈或者刚接受过手术治疗吗？
- 你正使用心脏起搏器或者其它植入体内的电子装置吗？
- 你吸烟吗？
- 你怀孕了吗？

另外请注意，除运动强度外，心率还会受到心脏、高血压、哮喘和其它呼吸道药物以及若干能量饮料、酒精与尼古丁的影响。

你必须十分留意运动时身体的反应。如果运动时，你感觉到意料之外的疼痛或者疲劳，我们建议你停止运动，或改用较低强度的运动继续进行锻炼。

使用心脏起搏器、去纤颤器或者其它体内植入电子装置的人士务请留意。植入心脏起搏器的人士若使用 Polar 跑步计算机，风险自负。在开始使用之前，我们一贯建议你在医生的指导下进行锻炼测试。测试的目的是为了确保你同时使用心脏起搏器与 Polar 跑步计算机的安全性与可靠性。

如果你对任何与皮肤接触的物质都会产生过敏，或者你怀疑由于使用我们的产品而导致了过敏反应，请查阅“技术说明”一节中所列出的 Polar 跑步计算机的质料。为了避免由于皮肤与心率传输带直接接触而造成不良反应的风险，你可以将心率传输带佩戴在衬衫的外面。但是，你必须将与电极接触部分的衬衫充分湿润，以确保其运作流畅。

! 由于水气及剧烈磨损的综合作用，心率传输带的表面可能会出现掉色现象；尤其当你穿著的衣服颜色较浅时，它可能会被染上黑色。

你的安全对于我们而言十分重要。Polar 足部记录装置在外形设计上尽可能地将使用过程中可能产生的风险降至了最低。但是，无论如何，当你使用足部记录装置进行跑步训练的时候，例如在矮灌木丛中跑步时，你还是需要小心谨慎一些。

H. 常见问题解答

如果……我该怎么办？

…… 我不清楚自己处于选项(Options)或者档案(File)菜单的哪个环节

按住“返回”按钮直至心率表返回时间显示模式。

…… 我无法找到上次的锻炼档案

你可能在锻炼期间使用了测量模式(Measuring mode)，这意味着你的锻炼过程没有被记录在档案中。如果需要记录锻炼资料，你必须在测量模式(Measuring mode)下按下“确定”按钮开启秒表功能。

…… 我无法从锻炼档案中找到消耗的热量数值

检查你是否已经设置了个人用户资料，并开启了个人热量消耗计算(OwnCal)功能。检查你在锻炼过程中的心率是否已达到 90 次/分钟或者超过最高心率的 60%。

…… 我无法开启预测最高心率(HRmax-P)功能

检查在开启预测最高心率(HRmax-P)功能前，你是否已经设置了个人用户资料以及开启了 Polar 有氧健康测试。

…… 屏幕没有显示心率读数(- -)

1. 检查心率传输带的电极是否被湿润，及是否按指示佩戴。
2. 检查心率传输带是否保持清洁。
3. 检查你是否靠近其它同样佩戴心率表的健身人士、高压电线、电视机、移动电话或者其它电磁干扰源。

4. 你是否曾经患有心脏病，因此心电图波形已改变？假若如此，请向医生咨询。

…… 心形符号无规律地闪动

1. 检查心率表是否在距离心率传输带不到 1 米/3 英尺的范围内。
2. 检查运动时弹性带是否已松弛。
3. 确定心率传输带的电极已被湿润。
4. 确保在讯号接受范围内 (1 米/3 英尺)没有其它心率传输带。
5. 心率不齐会导致不规则的读数。假若如此，请向医生咨询。

…… 其它佩戴心率表的健身人士造成了干扰

你的训练伙伴可能拥有与你相同型号的心率表。在这种情况下，请做如下处理：与你的训练伙伴保持一定的距离，然后继续正常的训练。

或者

1. 请将心率传输带从你的胸部解下 30 秒钟，并与你的训练伙伴保持一定的距离。
2. 重新佩戴好心率传输带，然后将心率表置于胸前，靠近心率传输带上 Polar 标志的位置；心率表便会再次开始搜寻心率信号。你可以继续正常的训练。

…… 心率读数不稳定或者极高

你可能处于大量强烈的电磁讯号环境中，这可能导致读数不稳定。请检查四周的环境，并远离干扰源。

…… 屏幕没有显示或者屏幕显示模糊

如果屏幕没有任何显示，请按两次“确定”按钮以启动心率表，此后心率表将处于时间显示模式。如果需要更换电池，屏幕会首先显示电池符号。如果当你使用夜光照明的时候，屏幕所显示的数字也会变得模糊不清，请检查心率表的电池。

……按任何按钮均无反应

重新设置 Polar 跑步计算机。重新设定将清除手表设定，并将返回默认设定数值。用户资料与测量单位设定将得到保存。

1. 用笔尖按下“重设(RESET)”按钮，屏幕将出现数字显示。如果你重新设定心率表后一分钟内没有按任何按钮，心率表将返回至时间显示模式。
2. 按一下任何一个按钮，屏幕将出现时间显示。

…… 心率表的电池必须进行更换

我们建议由经授权的 Polar 客户服务中心进行所有维修服务。由未经 Polar Electro 公司授权的代理商的不当维修而导致的损坏并不在质量保证卡的范畴内。在更换电池后，Polar 客户服务中心将测试心率表的防水性能，并对 Polar 跑步计算机进行全面的周期性检查。

…… 如果速度或者距离读数不规则

1. 检查你是否正确设置了心率表的用户设定。
2. 你可能进入了存在强烈电磁讯号的环境，从而导致不规则的读数。
3. 与其它使用足部记录装置的跑步者保持一定的距离。

…… 如果屏幕显示“请检查传感器(Check Sensor)”的信息

1. 检查你是否已经在心率表上设置并开启了正确的速度设定。
2. 请确认足部记录装置已经开启。
3. 如果足部记录装置上没有任何灯光信号，这表明你的跑步时间可能已经超过了 40 个小时，你需要对足部记录装置的电池进行更换。关于如何更换电池，请参阅本手册“快捷指南”一节中的详细说明。

4. 如果你将心率表置于身体前方的静止位置超过了 15 秒钟，其速度与距离测量功能将自动关闭。你需要移动你的手臂，从而再次启动心率表的测量功能。
5. 如果你正在跑步机上进行锻炼，并且把心率表挂在了跑步机的横杆上，请你试着将心率表移向旁边的一侧。

当屏幕显示“请检查传感器(Check Sensor)”时，你可以按住夜光照明按钮从而跳过这一信息，继续进行剩下的锻炼。

…… 如果海拔高度读数不准确

温度骤然变化（即冬天你去户外的情况下）带来的影响可能会造成海拔读数的暂时性失准。我们建议你在开始锻炼前，至少将心率表在手腕上佩戴 15 分钟，这样心率表便可以适应周围环境的温度。如果读数仍然经常失准，其有可能是由于心率表的气压槽（心率表背面上的三个小孔）被污垢堵塞而导致的。倘若如此，请将你的跑步计算机送往 Polar 客户服务中心进行修理。

…… 如果资料无法从心率表上传至计算机

1. 检查心率表与计算机的红外窗口或者 Polar 红外线接口相对的位置是否正确。
2. 检查周围的环境是否太亮。靠近窗口的地方经常会发生这种问题。
3. 检查心率表的红外窗口与 Polar 红外线接口之间是否存在阻碍物。

…… 如果我已经更换了足部记录装置上的电池，但是传感器仍然没有运作

请联系当地的 Polar 经销商。你可以在网站www.polar.fi上查阅到当地 Polar 经销商的联系方式与联系资料。

I. 技术说明

PolarS625X 的设计目的是用来显示你在运动与锻炼中的生理疲劳程度以及运动强度。它还可以测量跑步或者骑车运动时的海拔高度及环境温度。此外，别无他用。但是，为 PolarS625X 所设计的海拔高度及温度测量功能并不能单独用在飞行、爬山运动、水中运动或者类似的运动项目中。心率是以每分钟的心跳次数（次/分钟）来表示的。

心率传输带

连接器

电池型号：CR 2025

电池密封环：O 型密封环 20.0 x 1.0

质料 氟橡胶(FPM)

电池寿命： 平均使用寿命两年（每天使用 2 小时，每周使用 7 天）

运行温度： -10℃至+50℃/14°F至 122°F

质料： 聚酰胺

防水功能： 最深可以防水 30 米/100 英尺

弹性带

质料： 聚氨酯、聚酰胺、尼龙、聚酯纤维以及弹性纤维

心率表
电池型号：CR 2354
电池寿命：在正常情况下平均可使用两年（每天使用 2 小时，每周使用 7 天）
运行温度：-10℃至+50℃/14°F至 122°F
防水功能：30 米/100 英尺
后盖质料：聚碳酸酯与玻璃纤维
表带质料：聚氨酯
表带扣与心率表背面上两个小孔的质料：不锈钢，符合 EU Directive94/27/EU 规定及其 1999/C205/05 修订规定，本产品的镍释放量使其适合于直接并长期地与皮肤相接触。

手表精确度在 25℃/77°F温度条件下小于±0.5 秒/每天。
PolarS625X 属于一类激光产品。
心率测量的精确度：±1%或者±1 次/分钟（以数值较大者为准），适用于稳定状态下。

海拔高度及温度测量：PolarS625X 根据 ISO2533 采用若干气压下的标准平均海拔来计算海拔高度。气压每秒钟进行一次测量，温度则每秒钟进行一次校正。心率表显示的海拔高度介于-448 米至 7590 米之间，或者介于-1600 英尺至 24900 英尺之间，分度至少为 1 米/3 英尺。可调校的海拔参考指数的范围是从最近一次测量数值至±610 米/2000 英尺。

S1 足部记录装置
运行温度：-10℃至+50℃/14°F至 122°F
电池型号 一节 AAA 电池
电池寿命：平均使用寿命 40 个小时
精确度： ±3%，进行校准后精确度会更高，适用于稳定状态下。
防水功能：2 米

预设设定：

时间显示	10:00/24 小时时间模式	定时器 1、2、3	关闭/2 分钟
响闹功能	关闭	心率区的上下限	80/160
出生日期 (年份可调范围为 1921 年至 2020 年)	0	目标步速区	7 分钟
性别	男	目标步速区所允许的偏差数值	15 秒钟
体重	0（公斤）	运动恢复功能	关闭/运动恢复定时器
身高	0（厘米）	运动恢复心率	80
活动水平（运动强度）	低	运动恢复定时器	1 分钟
最高心率	190	运动恢复距离	1 公里
最大摄氧量 (VO_{2max})		心触式免按功能	显示运动目标区
男性	45	记录速度	5 秒钟
女性	35	**运动目标区的数値**	
跑步速度	开启	锻炼时间	99 小时 59 分 59 秒
自行车 1/2	关闭	心率区的上下限	30-240
自行车 1 的车轮尺寸	2000	目标步速区	2 分钟-60 分钟
自行车 2 的车轮尺寸	2100	运动目标区时间	99 小时 59 分钟 59 秒
脚踏圈速	关闭	运动恢复时间	99 小时 59 秒
功率输出	关闭	消耗的热量	99999 千卡
活动响闹	开启	累计热量数值	999999 千卡
测量单位	1	累计锻炼时间	9999 小时
帮助功能	开启	累计跑步/骑车运动时间	9999 小时
个人热量消耗计算 (OwnCal)功能	关闭	总距离/里程计	999 999 公里/英里
测试功能	开启	内存所记录的档案	99
预测最高心率 (HRmax-P)	关闭	内存所记录的圈数	99
海拔高度测量	关闭	内存所记录的运动间歇阶段	30
每圈自动计时 (AUTOLAP)	关闭	温度测量	-10℃至+50℃/14°F至 122°F
间歇功能	关闭/间歇定时器		
间歇心率	160		
间歇距离	2 公里		
运动间歇的次数	3		

J. Polar 有限质量国际保证卡

- 这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Inc.公司颁发给在美国或者加拿大购买本产品的消费者。这张 Polar 有限质量国际保证卡由 Polar Electro Oy 公司颁发给在其它国家购买本产品的消费者。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司向本产品的原消费者/购买者保证，自购买之日起两年内，本产品的质料及工艺将不会出现任何缺陷。

- **请保留收据或国际质量保证卡，以作为你的购买凭证！**

- 心率表电池及因使用不当、滥用、意外或违反注意事项、保养不当、商业应用、破裂或者摔破造成的损坏均不在保修范围内。

- 使用本产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用不在质量保证卡涵盖的范围内。在保修期间，本产品可享有由经授权的客户服务中心提供的免费维修及更换服务。

- 本质量保证卡并不影响现行适用的各国及各州法律所规定的消费者的法定权利，或因销售/购买合同而产生的消费者自销售商处获得的权利。

 该 CE 标记表明本产品符合 Directive93/42/EEC 的要求。

Polar Electro Oy 是经 IS0 9001:2000 认证的公司。

K. Polar 责任声明

- 本手册所载资料仅供参考。所述产品可能会因为生产商的持续研发计划而有所变动，毋需事先做出通告。

- Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不就本手册或其所述产品作出任何声明与保证。Polar Electro Inc. /Polar Electro Oy 公司一概不对使用本手册与其所述产品所产生的或与其相关的直接或间接、意外或特殊的损害、损失与费用承担任何法律责任。

本产品受以下以项或者若干项专利保护：
US 6277080, FI 111514, GB 2326240, US 6199021, US 6356848, US 6361502, US 6537227,
US 6229454, EP 836165, FI 100924, FI 68734, DE 3439238, GB 2149514, HK 812/1989,
US 4625733, FI 88223, DE 4215549, FR 92.06120, GB 2257523, HK 113/1996, SG 9591671-4, US 5491474, FI 88972, FR 92.09150, GB 2258587, HK 306/1996, SG 9592117-7, US 5486818,
FI 96380, US 5611346, EP 665947, DE 69414362, FI 4150, DE 20008882.3, US 6477397,
FR 0006504, FI 4069, DE 29910633, GB 2339833, US 6272365, FI 107776, US 6327486,
FI 110915。

其它专利待定。

活动水平：当你进行 Polar 有氧健康测试时需要评估你的长期运动水平。

海拔及温度：海拔及温度使用气压传感器测量。气压随着天气情况的不同不断发生着变化，因此在某一特定地点计算出来的海拔高度可能会有所不同。气压高低以及空气环境的变化可能会导致海拔读数的变化。例如：雷暴能引起气压高达 80 毫巴的变化，这意味着此时计算出来的海拔读数大约会随之发生 700 米/2000 英尺的变化。因此，我们建议如果有可靠的参照物（例如：山峰或者地图）时，重新准确地调整起点海拔。同时，我们也建议你测量出自己住宅的海拔读数，以及当你进行其它一般性训练时的起点海拔。

每圈自动计时(Autolap): 当你每次完成了预设路程的跑步或者骑车训练后，你的跑步计算机都能够自动连续记录你完成每圈路程所用的时间。

密码心率传输: Polar 密码心率传输带能够自动锁定密码，并将加密后的心率传输至心率表。当心率表处于密码心率传输模式时，它只能接收到你所佩戴的密码心率传输带发出的心率数据。使用密码心率传输功能，可有效减少其它心率表使用者所引起的讯号干扰。然而，这并不能杜绝一切环境干扰。

最大摄氧量：(最大有氧能力 VO_{2max})指的是身体进行高强度运动时对氧气的最高利用率。VO_{2max} 是衡量有氧能力的理想指数。

最高心率值：(HRmax)指的是每分钟心跳的最高次数。

运动目标心率区：运动目标心率上下限之间的心率区间。运动目标心率区的选择依据个人的健身目标而定。

显示文字

--: 你没有开启速度设定功能。

响闹功能(ALARM):手表的响闹设定。

海拔(Alt.): 海拔高度。

AM 或者 PM: 用于 12 小时时间模式，例如在 24 小时时间模式下，13:00 为 1:00pm。

上升（爬坡）高度(Asc.): 上升的米数或英尺数。

平均值(AVG): 连同显示的读数表示心率平均值。

b1: 自行车功能设定 1。

b2: 自行车功能设定 2。

基本使用(BasicUse): 不进行任何设定而进行锻炼。

最佳圈(BestLap): 显示用时最短的一圈的资料。

脚踏圈数(Cad)*: 表示每分钟脚踏的圈数(RPM)。

校准(Calibrate): 你可恢复之前曾经手动设定的参照海拔高度。

连接(CONNECT): 心率表与计算机之间的红外通讯模式。

连续间歇(Cont): 除非你手动停止间歇运动阶段，否则心率表可以连续记录共达 30 次的间歇运动。

放松(CoolDown): 间歇运动结尾的放松阶段。

距离(Dis.): 距离。

E0: 基本使用设定。

E1-E5: 你在锻炼时所使用的锻炼设定。

锻炼设定(ExeSet): 开始设定你的基本设定（关闭间歇）或者间歇训练设定（开启间歇）。

锻炼时间(Exe.Time): 锻炼的持续时间。

档案(FILE): 档案模式。

健康测试(Fit.Test): Polar 有氧健康测试。

记录已满(FULL): 心率表在储存了 99 圈资料后（如果使用间歇功能则会使该数目减少），屏幕会显示“记录已满(FULL)”。你可以继续测量每圈所用的时间，但是这些资料不能再被录入档案。

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

预测最高心率(HRmax-P)：预测的最高心率数值。

运动间歇(Int): 在选项模式下，这表示间歇训练设定；在记录模式下，这表示运动间歇阶段，其又包括热身阶段、间歇阶段以及放松阶段。

处于/低于/高于运动目标心率区(InZone/Above/Below): 表示处于运动目标心率区、高于或者低于运动目标心率区的时间。

千卡(Kcal): 你锻炼时所消耗的热量。

Lp: 一圈所用的时间。

LAPS: 已经储存了多少圈的资料。

上限(Lim High): 运动目标心率区的上限。

下限(Lim Low): 运动目标心率区的下限。

运动目标心率区 1、2、3(Limits1, 2, 3): 表示运动目标心率区 1、2、3 的上下限。

概要目标心率区(LimitS): 概要目标心率区的上下限。

左右脚踏平衡(LRB)，L-R*: 左右脚踏之间的平衡功能。

最高(MAX): 连同心率读数表示最高心率。

最高百分比(MAX%): 连同心率读数将你当前的心率用最高心率的百分比表示。

记忆已满(Mem full): 当心率表的记忆已满时，屏幕会显示“Mem full”。你可以继续进行锻炼，并测量每圈时间，但是这些资料不能被录入档案。

夜间模式(Night Mode): 当你在记录模式或者测量模式下开启夜光照明功能时，屏幕会显示“Night Mode”。

里程计(Odometer): 心率表所测得的你在几次骑车运动期间所完成的累计总距离。

个人优化测试(Op.Test): 个人优化测试功能。

选项(OPTIONS): 选项模式。

个人热量消耗(OwnCal): 以千卡为测量单位计算出你在锻炼过程中所消耗的热量。1 千卡(kcal)=1000 卡(cal)。你可以跟进了解一次、一天、一周甚至一年的锻炼中所消耗的热量。个人热量消耗(OwnCal)可作为锻炼的量化测量方法，例如用于营养计划中。当你的心率达到每分钟 90 次或高于你的最高心率的 60%时（以较小者为准），心率表便开始计算个人热量消耗。设定这些限制的目的在于仅记录下你锻炼时消耗的热量。心率越高，热量消耗便越快。个人热量消耗(OwnCal)会根据你预先设定的体重、最大摄氧量(VO2max)及最高心率(HRmax)来做个人校准。如果你将临床（在跑步机或自行车压力测试中）所测得的最大摄氧量(VO2max)及最高心率(HRmax)输入心率表，你便可以获得最准确的个人热量消耗数值。在骑自行车或者跑步等连续运动中，热量消耗计算会最准确。

个人有氧健康指数(OwnINDEX)：个人有氧健康指数是 Polar 有氧健康测试的结果，它等同于用毫升/公斤/分钟所表示的最大摄氧量(VO2max)数值。

步速(Pc): 用分钟/公里或分钟/英里作测量单位所表示的跑步速度。

脚踏指数(PI%, Pedaling Index):可以帮助你分析功率分布的均匀度。踩脚踏的动作越平稳，脚踏指数便会越趋向理想的 100%。当脚踏指数为 100%时，这表示功率在整个脚踏的旋转过程中已经均匀分布。

功率(Pwr*): 心率表在你骑自行车时测量出的输出功率。

恢复距离、以距离为基础的运动恢复(RecoDist, distance-based recovery): 你可以在选项模式下设定恢复距离。在档案模式下，你会看到心率下降、恢复距离缩短。

恢复心率、以心率为基础的运动恢复(RecoHr, heart-rate-based recovery): 你可以设定心率，以结束你的恢复计算。在档案模式下，你会看到心率下降、恢复持续时间减少。

*你需要使用 Polar 脚踏圈速传感器或者 Polar 功率输出传感器。

恢复时间、以时间为基础的运动恢复(RecoTime, time-based recovery): 你可以在选项模式下设定恢复时间。在档案模式下，你会看到心率下降、恢复持续时间减少。

跑步(ru): 跑步速度设定。

速度(Spd): 速度/速率。

分段时间(Split Time): 从开始锻炼至储存分段时间时所使用的时间。

Sw: 秒表。

定时器 1、2、3: 在间歇训练模式下，用于间歇训练设定的倒计时。

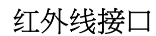
累计总距离(Tot. Dist): 心率表所测得的你在几次跑步运动期间所完成的累计总距离。

热身(WarmUp): 间歇训练开始时的热身阶段。

索引

BackCover

1) 使用下列配件，让你的 S625X 更加完美



红外线接口



Polar 红外线接口是为实现 Polar 心率表与 Polar 软件产品之间的信息交流而设计的。如果你的个人计算机没有配备红外埠，你需要通过 Polar 红外线接口来实现与计算机的无线连接。



Polar 自行车扶手架固定装置

当你骑车的时候，可以把心率表固定在 Polar 自行车扶手架固定装置上。



Polar 速度传感器

当你骑车的时候，无线速度传感器能够测量自行车的速度与距离。



Polar 脚踏圈速传感器

无线传感器能够测量你转动自行车脚踏的速率（即圈速）。



Polar 功率输出传感器

当你骑车的时候，Polar 功率输出传感器能够测量出你踩脚踏的输出功率。它还具有左右脚踏平衡分析功能（LRB 是用百分比来表示左右脚踏的输出功率各自所占的比例）、Pedaling Index 脚踏指数功能（可以显示脚踏每转动一圈能量是如何传递的），此外它还可以测量骑车速度、圈速与距离。如果你使用了 Polar 功率输出传感器，你就不必在心爱的坐骑上再安装其它任何配件了。

2) IR DATA PolarS625X 为你提供与 Polar 训练分析软件进行红外资料交换。详细内容请参阅光盘上的指导说明。